

Vzdělávací modul

Příprava pokrmů studené kuchyně

Verze 2.0

kód: 65-002-H dle Národní soustavy kvalifikací
www.narodni-kvalifikace.cz

Tato metodika pro lektory byla vytvořena v rámci projektu
„Tvorba vzdělávacího programu Kuchař– číšník“
registrační číslo CZ.1.07/3.2.11/02.0115.

Autorky: Ing. Hana Prošková
Miroslava Moravcová

Obsah:

SEZNÁMENÍ S PROJEKTEM A SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

TEORETICKÁ ČÁST

1. Volba postupu práce, potřebných surovin a zařízení pro přípravu pokrmů.
2. Přejímka potravinářských surovin.
3. Výpočty množství jednotlivých surovin pro připravované pokrmy.
4. Příprava základních výrobků pro výrobu jídel.
5. Příprava produktů běžné studené kuchyně.
6. Příprava, úprava a aranžování pokrmů pro slavnostní příležitosti.
7. Zpracování a úprava polotovarů.
8. Nakládání s inventářem.
9. Skladování potravinářských surovin.
10. Obsluha technologických zařízení v provozu.
11. Provádění hygienicko – sanitační činnosti v potravinářských provozech, dodržování bezpečnostních předpisů a zásad bezpečnosti.

PRAKTICKÁ ČÁST

ZDROJE



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

TEORETICKÁ ČÁST:

1. VOLBA POSTUPU PRÁCE, POTŘEBNÝCH SUROVIN A ZAŘÍZENÍ PRO PŘÍPRAVU POKRMŮ

Charakteristika pokrmů studené kuchyně

Pokrmů studené kuchyně **mají vysokou biologickou hodnotu**, protože často obsahují potraviny tepelně neupravené. Při dohotovení pokrmů můžeme dosáhnout různých trojrozměrných kompozic, jsou daleko více barevné a rozmanité než pokrmy v teplé kuchyni. **Jejich příprava vyžaduje naprostou čistotu, pečlivé a co nejprísnejší dodržování technologických postupů.**

Volba potřebných surovin

Ve studené kuchyni **využíváme** v podstatě všechny potraviny – **rostlinné i živočišné**. Jsou to především vejce, zelenina, sýry, uzeniny, maso a ovoce. **Ochucujeme je vhodnými pochutinami** a jinými doplňky jsou např. ocet, citrón, sůl, mletý pepř, želatina, olej, majonéza, worcester. Řadu výrobků připravujeme z konzervovaných surovin.

Technologický postup volíme podle použité suroviny. U některých pouze provedeme předběžnou úpravu a dohotovení, jiné musíme navíc tepelně upravit, než je budeme dále zpracovávat. Obvyklé postupy jsou popsány v kapitolách 4 a 5.

Příklady postupů práce a použitých zařízení (příklady výrobků):

Vejce

- ušleháme metlou v ručním, elektrickém šlehači (majonéza),
- uvaříme natvrdo a rozkrojíme, nakrájíme, nastrouháme (plněná, obložená, do pomazánek, ozdoba).

Zelenina

- nakrájíme nožem, elektrickým krouhačem (saláty, ozdoby, pomazánky, vložky do majonéz, cibule k sulcu, tlačence),
- vykrájíme a tvarujeme (plněná zelenina, ozdoby),
- mixujeme (studené polévky).

Sýry

- utřeme s máslem ve šlehačím nebo hnětacím stroji (pěny, pomazánky),
- nakrájíme na plátky nožem, nářezovým strojem (ozdoby, rolády, nářezové mísy),
- nakrájíme na trojúhelníčky, kolečka (ozdoba, kanapky),

- nastrouháme na struhadle na různou hrubost (ozdoba, pomazánky, vložky do salátů, vložka do listového těsta a pálené hmoty).

Uzeniny

- nakrájíme nožem, na nářezovém stroji (rolády, ozdoby, nářezové mísy, vložky do těst),
- rozemeleme v mlecím stroji (pěny, pomazánky).

Maso

- pečeme na pánvi, v konvektomatu, v troubě na anglický způsob (anglický rostbíf, svíčková),
- pečeme maso v troubě (uzené maso, kotlety, paštiky, sekaná, ...),
- smažíme maso (řízky),
- vaříme ve vodní lázni (galantína, paštika),
- tepelné upravené maso meleme v mlýnku – kutru (pěny, pomazánky, paštiky).

Ovoce

- vydlabeme nožem, vykrajovačem a naplníme (plněné ovoce),
- nakrájíme nožem na různé tvary a velikosti (ozdoby, saláty, chuťovky),
- rozmixujeme (zmrzlina, polévky).

Ostatní:

- brambory – lupínky smažené,
- těstoviny – na kombinované saláty,
- houby – sterilované do salátů,
- luštěniny – na kombinované saláty,
- tvaroh – pěny a pomazánky,
- máslo – pěny a ochucená másla, ozdoby,
- smetana – dresinky a zjemnění majonézy, ozdoba.

Na jídelním lístku zařazujeme pokrmy studené kuchyně obvykle do skupiny studených předkrmů, popřípadě jako samostatné pokrmy nebo jako přesnídávky.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. PŘEJÍMKA POTRAVINÁŘSKÝCH SUROVIN

Úkolem přejímky je, aby do gastronomického provozu nepronikly nekvalitní a zdravotně závadné potraviny. Při přejímce kontrolujeme množství zboží v porovnání s průvodními dokumenty (dodacím listem), **neporušenost obalů a kvalitu zboží**. Po přejímce zboží nese za zdravotní nezávadnost a kvalitu odpovědnost provozovatel restaurace. Způsob kontroly kvality zboží je závislý na charakteru zboží. Následuje přijímání zboží na sklad.

Postup:

1) Odběr zboží

Provádíme ihned po dodání zboží ještě za přítomnosti zástupce dodavatele (obvykle závozníka). **Zjišťujeme**, zda jsme dostali takovou zásilku, jaká je uvedena v dodacím listu. **Provedeme kontrolu** množství dodaných výrobků, vnější neporušenost obalů a zboží. U větších balení přepočítáme jen počet obalových jednotek. **V případě nesrovnalostí sepíšeme se zástupcem dodavatelem záznam o zjištění závady**.

2) Přejímka zboží

Na odběr zboží navazuje **podrobné zkoumání dodávky**, zda odpovídá podmínkám stanoveným ve smlouvě. Všestranné zkoumání zboží provádíme při kvantitativní, kvalitativní a sortimentní přejímce.

a) Kvantitativní přejímka

Kvantitativní přejímkou zjišťujeme množství zboží přepočítáním a převážením. Zjištěné množství porovnáváme s uvedeným množstvím na průvodním dokladu – dodací listě nebo faktuře.

b) Sortimentní kontrola

Porovnáváme kompletnost dodávky, zda nějaký druh zboží nechybí.

c) Kvalitativní přejímka

Hodnotíme kvalitu (jakost) přejímaného zboží a porovnáváme například s jakostním standardem, což bývá nejčastěji Česká státní norma. Jakost zboží zjišťujeme obvykle pouze subjektivními zkouškami (smyslovými zkouškami – barva, vůně, chuť, konzistence), výjimečně zkouškami objektivními (laboratorními).

Stoprocentní – úplná kvalitativní přejímka je velmi nákladná (kontrolujeme všechno zboží v dodávce), proto ji většinou neprovádíme. Naopak **zkoumáme jen určitý vzorek zboží**, podle jehož kvality posuzujeme kvalitu celé dodávky. **Výběr** kontrolovaného zboží provedeme namátkově (vycházíme ze zkušeností pracovníka).

Kontrolujeme zejména obal, jeho neporušenost, název výrobku, datum výroby, spotřebujte do ..., minimální trvanlivost, celkový vzhled výrobku, bombáž (nafouknutí).

U nápojů zjišťujeme přítomnost kalu či sraženin. U chlazených a mražených potravin sledujeme teplotu ve středu potraviny. U měkkých výrobků – pečiva, sýrů, apod., zjišťujeme, zda nejsou zdeformované nebo znečištěné.

Příjemka

Příjemka je doklad vystavený ve skladu odběratele a spolu se skladní kartou a výdejkou se vztahuje ke skladovému hospodářství.

Vzor dodacího listu:

Viz příloha č. 1 – strana 98

Vzor příjemky:

Viz příloha č. 2 – strana 99

3. VÝPOČTY MNOŽSTVÍ JEDNOTLIVÝCH SUROVIN PRO PŘIPRAVOVANÉ POKRMY

K přípravě pokrmů potřebujeme znát kromě postupu také druh a množství použitých surovin. Tyto informace získáme:

- z knihy Receptury studených pokrmů – doporučená literatura,
- z kuchařek, časopisů, internetu, televizních pořadů, apod.,
- recepty si vytvoříme sami, všechny jednotky musíme mít stejné (g, ml nebo kg, litry, u vajec též kusy).

Receptury studených pokrmů obsahují:

- číslo, přesný název pokrmu,
- stručnou charakteristiku pokrmu – chuť, barva a konzistence pokrmu,
- stručný výrobní postup,
- dávkování potravin v gramech, kusech,
- hmotnosti uváděné v hrubé a čisté váze,
- nejčastěji jsou normy na deset – porcí, kusů, kilogramů.

Přepočítání na požadovaný počet porcí, tzv. Normování

Množství surovin lze počítat různými způsoby, výsledek bude pochopitelně stejný. Každý si zvolíme ten, který nám nejvíce vyhovuje. Postupně takto přepočítáme všechny suroviny. Pozor abychom měli stejné jednotky! Zaokrouhlujeme nejčastěji na 2 desetinná místa.

Varianta a)

Přepočítání suroviny = hmotnost suroviny : počet porcí v receptu * počet požadovaných porcí

Varianta b)

Přepočítání suroviny = hmotnost suroviny * přepočítávací faktor F

Přepočítávací faktor F = počet požadovaných porcí : počet porcí v receptu

Faktor F je pro celý recept stejný.

Příklad 1:

V receptu pro 10 osob je hmotnost másla 320 g. Kolik másla potřebujeme na 28 porcí?

Varianta a) přepočítání másla = $320 : 10 * 28 = 896$ g

Varianta b) přepočítání másla = $320 * F = 320 * 2,8 = 896$ g, $F = 28 : 10 = 2,8$

Příklad 2:

V receptu pro 4 osoby je hmotnost mrkve 220 g. Kolik mrkve potřebujeme na 47 porcí?

Varianta a) přepočítání mrkve = $220 : 4 * 47 = 2 585$ g

Varianta b) přepočítání mrkve = $220 * F = 220 * 11,75 = 2 585$ g $F = 47 : 4 = 11,75$

Příklad 3:

Salát z jablek a celeru s majonézou, receptura je na 4 porce
přepočtete na 18 porcí, vypočtete hmotnost 1 porce

Název suroviny	hrubá hmotnost g / ml	přepočet g / ml
jablka	250	
vařený celer	250	
majonéza	100	
šťáva z citrónu	10	
smetana	40	
celkem	650	
hmotnost 1 porce		

Postup výpočtu příkladu 3 – varianta a)

Název suroviny	Jak počítáme: g / ml
jablka	$250 : 4 * 18 = 1\ 125$
vařený celer	$250 : 4 * 18 = 1\ 125$
majonéza	$100 : 4 * 18 = 450$
šťáva z citronu	$10 : 4 * 18 = 45$
smetana	$40 : 4 * 18 = 180$
celkem	součet = $1\ 125 + 1\ 125 + 450 + 45 + 180 = 2\ 925$
hmotnost 1 porce	$2\ 925 : 18 = 162,50$

Postup výpočtu příkladu 3 – varianta b) F = 18 : 4 = 4,5

Název suroviny	Jak počítáme: g / ml
jablka	$250 * 4,5 = 1\ 125$
vařený celer	$250 * 4,5 = 1\ 125$
majonéza	$100 * 4,5 = 450$
šťáva z citronu	$10 * 4,5 = 45$
smetana	$40 * 4,5 = 180$
celkem	součet = $1\ 125 + 1\ 125 + 450 + 45 + 180 = 2\ 925$
hmotnost 1 porce	$2\ 925 : 18 = 162,50$

Příklad 4:

Česneková omáčka, receptura je na 10 kg, přepočítejte na 6 kg

Název suroviny	hrubá hmotnost g / ml	Přepočet g / ml
majonéza základní	8 200	
mléko	1 500	
ocet	100	
česnek	300	
sůl	200	
celkem	10 300	
výrobní ztráty	- 300	
hmotnost hotového výrobku	10 000	

Postup výpočtu příkladu 4 – varianta a)

Název suroviny	hrubá hmotnost g / ml	Přepočet g / ml
majonéza základní	8 200	$8\,200 : 10\,000 * 6\,000 = 4\,920$
mléko	1 500	$1\,500 : 10\,000 * 6\,000 = 900$
ocet	100	$100 : 10\,000 * 6\,000 = 60$
česnek	300	$300 : 10\,000 * 6\,000 = 180$
sůl	200	$200 : 10\,000 * 6\,000 = 120$
celkem	10 300	$4\,920 + 900 + 60 + 180 + 120 = 6\,180$
výrobní ztráty	-300	$- 300 : 10\,000 * 6\,000 = -180$
hmotnost hotového výrobku	10 000	$6\,180 - 180 = 6\,000$

Postup výpočtu příkladu 4 – varianta b)

$$F = 6 : 10 = 0,6$$

Název suroviny	hrubá hmotnost g / ml	Přepočet g / ml
majonéza základní	8 200	$8\,200 * 0,6 = 4\,920$
mléko	1 500	$1\,500 * 0,6 = 900$
ocet	100	$100 * 0,6 = 60$
česnek	300	$300 * 0,6 = 180$
sůl	200	$200 * 0,6 = 120$
celkem	10 300	$4\,920 + 900 + 60 + 180 + 120 = 6\,180$
výrobní ztráty	-300	$-300 * 0,6 = -180$
hmotnost hotového výrobku	10 000	$6\,180 - 180 = 6\,000$

4. PŘÍPRAVA ZÁKLADNÍCH VÝROBKŮ PRO VÝROBU JÍDEL

4.1. CHARAKTERISTIKA POKRMŮ STUDENÉ KUCHYNĚ

Do studené kuchyně zařazujeme:

- **Studené předkrmy** – podáváme v malých dávkách a to před polévkou (po aperitivu),
- **Studené pokrmy** – větší porce, podáváme i jako hlavní pokrmy,
- **Omáčky, dresinky** – doplňují studenou kuchyni chuťově i barevně.

Výhody studené kuchyně v porovnání s kuchyní teplou:

- při použití stejných potravin lze dosáhnout na talířích zajímavých trojrozměrných kompozic,
- je více barevná, rozmanitá,
- má vyšší biologickou hodnotu při zařazení syrových pokrmů ze zeleniny, ovoce,
- lze podávat ve větším časovém rozmezí od výroby (až 2 dny),
- uchovávané v chladničce jsou k dispozici v kteroukoli denní dobu,
- u některých je rychlá příprava,
- upotřebíme suroviny, které z estetického důvodu nelze použít v teplé kuchyni (odřezky mas, sýrů, ...),
- úspora energie – nepřihřívají se.

Nevýhody studené kuchyně:

- je náročná na znalosti a zkušenosti,
- kuchař musí mít smysl pro tvořivost – cit pro tvar, barvy, prostorové uspořádání, ... ,
- u tepelně upravovaných pokrmů musíme správně suroviny ochutit hned na počátku přípravy, protože po tepelné úpravě se již špatně ochucuje,
- předpokladem je zvládnutí základních postupů z teplé kuchyně,
- než začneme s přípravou pokrmů studené kuchyně, musíme si připravit potřebné náplně, suroviny k dohotovení, upéct vytvarovaná těsta apod.

4.2. MAJONÉZA A JEJÍ VARIANTY

4.2.1. Základní majonéza

Slouží k přípravě majonéz různě kořeněných, k přípravě studených omáček.

Postup:

- Žloutky osolíme a za stálého míchání pomalu přikapáváme olej.
- Až začne celá směs houstnout, přidáme ocet.

Sražení majonézy:

- Majonéza se srazí, pokud nemáme stejné teploty surovin nebo rychle přiléváme olej do žloutků.

Náprava, pokud došlo ke sražení majonézy:

- Začneme připravovat novou majonézu.
- Jakmile začne houstnout, pomalu přidáváme majonézu sraženou.

Majonéza odlehčená:

- Hotovou majonézu promícháme **se zakysanou smetanou nebo bílým jogurtem** a tím snížíme tučnost a množství cholesterolu. Majonézy vždy musí být větší množství, aby se zachovala chuť a konzistence.

Doporučení:

- Protože ze žloutků hrozí riziko salmonelózy (onemocnění), používáme raději pasterované žloutky nebo průmyslově vyráběnou majonézu.

4.2.2. Majonézové omáčky

Jsou připravené ze základní majonézy, které dochutíme a zředíme na hustotu omáčky. Existuje spousta druhů omáček. I u některých běžně používaných názvů omáček, jsou různé postupy a ochucovadla.

Příklady:

Okořeněná majonéza

- Do základní majonézy přimícháme ocet, plnotučnou hořčici, cukr, sůl, worcesterovou omáčku, (bílý pepř).

Varianty okořeněné majonézy – do okořeněné majonézy přidáme další suroviny:

Smetanová majonéza

- Přidáme ušlehanou šlehačku, citrónovou šťávu, trochu cukru.

Rajčatová majonéza

- Vmícháme kečup a nasekaný kopr.

Jogurtová majonéza

- Promícháme s bílým jogurtem, trochou cukru a prolisovanými dušenými jablky.

Tatarská majonéza

- Majonézu zředíme octem, trochou bílého vína, ochutíme sterilovanými okurkami, rozsekanou cibulí, hořčicí, cukrem, solí, pepřem. Můžeme vylepšit sardelovou pastou, kapary, petrželovou natí.

Maltézská majonéza

- Majonézu zředíme šťávou z citrónu a pomeranče, worcesterovou omáčkou, ušlehanou šlehačkou, ochutíme solí, bílým pepřem a vložíme najemno nakrájenou šunku.

Křen v majonéze

- Majonézu smícháme s nastrohaným křenem, ochutíme cukrem a octem.

4.2.3. Omáčky bez majonézy

Nemusíme je ředit, protože sami o sobě jsou dost řídké. Existuje velké množství variant.

Brusinková omáčka (zvěřinová, Cumberland)

- Rozmícháme kompotované brusinky, rybízový džem, hořčici, červené víno, worcesterovou omáčku, trochu rumu a strouhanou kůru z citrónu a pomeranče povařenou ve vodě.

Hořčicová omáčka

- Plnotučnou hořčici dobře rozmícháme s olivovým olejem, osolíme, opeříme a v malé misce ozdobíme bylinkami.

Tomatovo – česneková omáčka

- Smícháme nadrcený česnek, rajský protlak, kečup, olivový olej, opeříme, osolíme a nakonec v misce ozdobíme bazalkou.

4.2.4. Složité – speciální majonézy

Podáváme jako studený předkrm. Jsou podobné salátům, ale obsahují jen jednu surovinu (zeleninu, maso, ryby, koryšce, ...). Chybí brambory, okurky, zelenina, atd.

Připravují se tak, že smícháme okořeněnou majonézu nebo její variantu s hlavní surovinou a to v poměru **5 dílů** suroviny : **2 dílům** majonézy.

Příklady:

Šunková

- Šunku nakrájíme na nudličky, pokapeme citrónovou šťávou, přisypeme mletou papriku, cukr a vmícháme okořeněnou majonézu.

Drůbeží

- Do okořeněné majonézy přidáme vařené nakrájené drůbeží maso, citrónovou šťávu.

Krabí

- Okořeněná majonéza s kousky vařeného kraba, citrónovou šťávou, solí, worcesterem.

4.3. DRESINKY – ZÁLIVKY

Dresink (dresink, anglicky dressing) je zpravidla **studená zálivka**, používaná k ochucení zeleninových, ovocných nebo kombinovaných salátů. Dresink **má salát ochutit a ne jej přehlušit** a musí se k němu hodit. Dresinku nemá být moc, aby byl salát zálivkou jen obalen. **Základem dresinku** může být nejenom ocet a olej, ale i majonéza, kyselá smetana, jogurt, bílé víno, rajská omáčka, kečup, apod. **Kyselá složka** zálivky má osvěžující chuť, **olej** podporuje rozvoj chuti a umožňuje lepší využití vitamínů rozpustných v tucích. **Podle přísad má zálivka zpravidla své jméno**, ale nejsou to jen přísady, které dávají dresinkům jejich jméno.

Příklady:

Vinaigrette („vinygret“) – základní zálivka

- Původní francouzský vinaigrette měl poměr oleje k octu 3:1, protože se používal výraznější vinný nebo estragonový ocet. Dnes ho připravujeme v poměru 4:1, dochutíme solí, pepřem. Tento dresink připravujeme až těsně před podáváním, jinak se složky oddělí.

Varianty:

- **Vinaigrette s hořčicí** – k základní vinaigrette přidáme oblíbenou hořčici.
- **Vinaigrette s česnekem** – používáme čerstvě drcený česnek a přidáváme ho jen v úměrném množství.
- **Vinaigrette s kari kořením** – kari se velmi těžko rozpouští ve vodě, proto ho rozmícháme napřed v oleji na jemnou pastu, kterou pak k dresinku přidáme.
- **Vinaigrette se sýrem s modrou plísní** (Roquefortem, Nivou, Blue Cheese) – přidáme jemně nasekaný sýr.
- **Vinaigrette s vínem** – nahradíme polovinu dávky octa vínem červeným, bílým či šampaňským.
- **Vinaigrette se žloutkem** – promícháme s propasírovaným žloutkem uvařeným natvrdo.

Podobně:

Pepřový dresink

- Smícháme olivový olej, bílý vinný ocet, sterilovaný zelený pepř, sůl, černý pepř a vše mixujeme.

Bylinková zálivka

- Promícháme olivový olej, sůl, nasekanou čerstvou bazalku, petrželku, pažitku a koriandr, prolisovaný česnek, najemno nakrájenou cibuli a chilli papričku.

Smetanový dresink

- Smícháme smetanu, citrónovou šťávu, pepř, sůl.

Hořčicový dresink

- Zamícháme smetanu, hořčici, citrónovou šťávu, sůl, pepř.

Česká zálivka

- Ocet, sůl, cukr, voda, (trochu oleje – nemusí být).

Křenová šlehačka

- Ušleháme šlehačku s trochou soli a vmícháme nastrouhaný křen.

4.4. OCHUCENÁ MÁSLA (POCHOUTKOVÁ)

Máslo necháme při pokojové teplotě **povolit a smísíme s vybraným kořením či bylinkami**, mohou být čerstvé i sušené. Pro lepší roztíratelnost můžeme do másla v poměru 10 : 1 vmíchat olej. Oba tuky musí mít stejnou pokojovou teplotu, aby došlo k jejich spojení.

Pro kvalitní promíchání je dobré použít elektrický šlehač. Máslo zformujeme do válečku a zabalíme do alobalu, potravinové fólie. V chladničce nám vydrží asi týden, v mrazničce i několik měsíců.

Použití:

Používá se v teplé i studené kuchyni. **V teplé kuchyni** – na minutky na roštu (z válečku másla ozdobně odkrojíme plátek a klademe na maso), **ve studené kuchyni** na pomazánky, zdobení (před ztuhnutím stříkáme sáčkem s řezanou trubičkou nebo ztuhlé ozdobně škrábeme).

Příklady:

máslo + přísady

- petrželové – nasekaná petrželová nať, sůl,
- křenové – nastrouhaný křen, sůl,
- sardelové – sardelová pasta nebo prolisované sardele, někde worcester, jinde šlehačka,
- lososové – prolisovaný uzený losos, citrónová šťáva,
- bylinkové – hořčice, sardelová pasta, petrželová nať, pažitka, kerblík, kapary,
- hořčičné, kaviárové, rokfórové, pažitkové,...

4.5. PĚNY

Pěny jsou řidší konzistence, **dají se dobře roztírat, ale i stříkat cukrářským sáčkem**. Základem bývá ušlehané máslo, do kterého zašleháme předem umleté nebo prolisované suroviny.

Pro zjemnění nastavíme smetanou (ušlehanou), měkkým tvarohem nebo taveným sýrem. **Dochutíme**. Pokud chceme pěnu použít na ozdobu, přidáme tekutý rosol, tím dojde k rychlému tuhnutí a můžeme nalít do tvořítka nebo stříkat trubičkou na plech medailónky.

U masových pěn maso tepelně upravíme (vařením, dušením, pečením, uzením) a jemně semeleme.

Příklady:

Drůbeží pěna s pomerančem

- Pečené drůbeží maso umeleme, přidáme oloupaný, nadrobno nakrájený pomeranč a nasekanou petrželku. Osolíme, opepříme a promícháme.
- Nakonec vmícháme ušlehanou šlehačku.

Drůbeží pěna

- Vyšleháme do pěny máslo, smetanu a pomleté pečené drůbeží maso.

Játrová pěna

- Změklé máslo vyšleháme s játrovou paštikou, pepřem a solí.
- Lehce vmícháme našlehanou šlehačku.

Šunková pěna

- Máslo utřeme do pěny a postupně přidáváme za stálého šlehání 2x umletou šunku.
- Zjemníme tekutou šlehačkou, dochutíme solí, pepřem, mletou paprikou a koňakem.

Žloutková fáš – pěna

- Máslo vyšleháme do pěny. (Můžeme i s hořčicí, bílým pepřem).
- Sardelovou pastu a vařené vychladlé žloutky jemně prolisujeme – umixujeme a přidáme do vyšlehaného másla.
- Za stálého šlehání přidáváme citrónovou šťávu, ocet a sůl.

Pěna z plísňového sýra

- Máslo, měkký tvaroh a Nivu našleháme a podle potřeby zředíme smetanou.
- Dochutíme bílým pepřem a solí.

Tvarohová pěna

- Máslo, měkký tvaroh smícháme s prolisovaným česnekem, jemně nastrohaným křenem nebo rozmanitým kořením a osolíme.
- Nakonec lehce vmícháme pevně ušlehanou smetanu.

4.6. POMAZÁNKY – KRÉMY

Jsou **hustější než pěny**, i když se připravují ze stejných surovin. Můžeme je použít i jako samostatný pokrm s pečivem či chlebem, k přípravě chutíovek.

Jako **základ použijeme bešamelovou omáčku, našlehané máslo (1:1), čerstvý měkký sýr** (lučina, žervé - gervaise,...), **měkký tvaroh**, ke kterým přidáme další ochucující přísady. Jedná se o tepelně upravená masa, uzeniny, sýry, vejce, zeleninu.

Příklady:

Drůbeží krém s bešamelem

- Připravíme bešamel – světlá jíška povařená spolu s mlékem, solí, s muškátovým květem.
- Smícháme s pečeným mletým drůbežím masem, koňakem a citrónovou šťávou.

Krém s plísňovým sýrem

- Sýr rozmělníme vidličkou, přidáme měkký tvaroh, strouhaný tvrdý sýr, utřený česnek a ušlehanou smetanu.
- Podle chuti přisolíme a vmícháme nasekanou petrželku.

Pikantní sýrová pomazánka s česnekem

- Dva druhy sýrů (plísňový, tvrdý) umixujeme dohladka.
- Přimícháme najemno nasekanou šalvěj, pažitku a rozetřený česnek.
- Do pasty postupně zamícháme brandy, zjemníme smetanou.

Pomazánka z uzené makrely

- Změklý tuk utřeme se sýrem Lučina, přidáme vykostěnou a rozmačkanou uzenou makrelu, drobně krájenou cibuli a zelené papriky.
- Vmícháme nastrouhaná vejce natvrdo, sůl, pepř.

4.7. SALÁTY

Saláty **připravujeme ze syrové a předvařené zeleniny, ovoce a z tepelně upraveného masa.**

Kromě použitých surovin je **rozdělujeme na jednoduché** (jednodruhové), **složité** (vícedruhové) nebo **vytvořené do kompozice** (skládané).

V této kapitole se soustředíme na saláty složité, které se používají jako náplně do výrobků studené kuchyně. Mohou se podávat i samostatně jako pokrm, koktejl (popř. jako příloha).

Složité saláty připravujeme z nejjakostnějších brambor, luštěnin, vajec, sýrů, masa, zeleniny, ovoce. Suroviny **krájíme na pravidelné malé kousky nebo strouháme**. Jsou převážně vázány majonézou nebo zálivkou. Suroviny kombinujeme tak, aby se vzájemně doplňovaly chutí a barvou. Saláty, které vážeme majonézou, můžeme odlehčit bílým jogurtem, zakysanou smetanou, šlehačkou. **Saláty děláme hustší, protože časem řidnou.**

Ochucujeme je octem, citrónovou šťávou, vínem, solí, pepřem, cukrem, česnekem, hořčicí, koňakem, kečupem, worcesterem, apod.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4.7.1. Bramborové saláty

Používáme konzumní brambory varný typ A (lojovité), aby se při zpracování nerozpadaly. Doplnujeme vařenou nebo sterilovanou zeleninou, spojujeme ochucenou majonézou nebo dresinky ze smetany či jogurtu.

Příklad:

Bramborový salát s majonézou

- Uvařené oloupané brambory nakrájíme na kostičky.
- Přidáme zeleninu – hrášek, nakrájenou cibuli, sterilovanou mrkev, okurky.
- Spojíme majonézou ochucenou hořčicí, octem, cukrem, pepřem a solí.

Podobně připravujeme bramborový salát s vejci, francouzský salát nebo vlašský salát.

4.7.2. Saláty z masa a uzenin

Maso tepelně zpracujeme pečením, můžeme jej také dusit anebo uvařit. Potom nakrájíme na kostičky nebo nudličky. Přidáme nakrájenou zeleninu, převážně sterilovanou. Spojíme ochucenou majonézou. V dnešní době je nejoblíbenější maso drůbeží.

Při použití uzenin – měkký salám nebo šunku nakrájíme, a pak postupujeme stejně jako při použití masa.

Příklad:

Krevetový salát

- Krevety tepelně zpracujeme a nakrájíme. Přidáme majonézu s citrónovou šťávou a solí. Tento jednoduchý salát převedeme na složitý salát přidáním nakrájeného ovoce (jablka, mandarinky), zeleniny (řapíkatý celer, chřest), dalších mořských plodů nebo ryb.

Drůbeží salát

- Dušené kuřecí maso nakrájíme na nudličky. Přidáme sterilované nakrájené žampióny, hrášek.
- Smícháme s ochucenou majonézou – majonéza, vydušená šťáva z kuřete, rozsekaný kopr, ocet, citrónová šťáva, kečup, brandy, sůl, mletý pepř a ušlehaná smetana.

Rumcajs salát

- Nakrájíme oloupaný točený salám, sterilované okurky, cibuli na kolečka. Přidáme sterilované papriky a feferonky.
- Připravíme ochucenou majonézu (majonéza, hořčice, worcester, ocet, cukr, pepř, sůl) a promícháme.

4.7.3. Saláty z vajec

Vejce uvaříme natvrdo, nakrájíme na plátky, dílky, kostičky nebo nastrouháme. Přidáme zeleninu, majonézu.

Příklad:**Vajíčkový salát speciál**

- Vařená vejce nakrájíme na větší kousky, na menší pak měkký salám. Přidáme zeleninu – nakrájenou sterilovanou mrkev, kapii, okurky, hrášek.
- Vmícháme majonézu s hořčicí, octem, cukrem, pepřem, solí.

4.7.4. Zeleninové a ovocné saláty

Upřednostňujeme **saláty ze syrové zeleniny a ovoce, abychom zachovali co nejvíce vitamínů a minerálních látek.**

Po očištění **krájíme na proužky** (zelí), **kolečka** (okurky), **kostičky** (papriky, meruňky), **strouháme** na různě hrubých struhadlech (mrkev, jablka). **Listovou zeleninu nekrájíme, ale trháme rukama na kousky.**

U druhů, které mění po této úpravě barvu, přidáme citrónovou nebo pomerančovou šťávu.

Příklady:**Celerový salát s vejcem**

- Celer zblanšírujeme, oloupeme, nastroháme. Přidáme tenké plátky vařených vajec.
- Spojíme hořčicí zředěnou octem, osolíme, opepříme a promícháme.



Obr. Šopský salát

Čerstvé zralé ovoce posypeme moučkovým cukrem či zalijeme sirupem, lze zalít alkoholem – destilátem, likérem, necháme odležet.

Spojíme ochucenou majonézou, jogurtem, zakysanou smetanou, šlehačkou. Zálivkou zaléváme až těsně před podáváním.

Ovocný salát orientálský

- Oloupaná jablka nakrájíme na kostičky a pokapeme citrónovou šťávou. Přidáme na kostky nakrájené další ovoce – banány, ananas, mandarinky.
- Směs pocukrujeme a opatrně zamícháme. Nakonec lehce přimícháme smetanovou majonézu. Posypeme oloupanými mandlemi.

Listové saláty:

- Čekanka, dubáček, endivie, hlávkový salát, kadeřavý salát, ledový salát, mangold, polníček, roketa, rukola, římský salát.

- Mají různé barvy. Nejčastěji odstíny zelené, ale i žlutobílé a červené. Mezi saláty s nejmenšími listy patří polníček, rukola, roseta a endivie.
- Jsou zdrojem vitamínu C, K, B, kyseliny listové, provitaminu A, draslíku, hořčíku a vlákniny. Nahořklé složky příznivě ovlivňují proces trávení.

Listové saláty připravujeme převážně jednodruhové, ale můžeme je využít i do salátů složitých nebo skládaných. Listy je vhodné použít také jako ozdobu.

Zpracování salátů:

- Listové saláty nemají dlouhou trvanlivost, proto při nákupu vybíráme saláty se svěžími čerstvými listy.
- Při zpracování listy opatrně oddělujeme od košťálu. Opatrně omýváme pod tekoucí vodou, sprchujeme. Necháme okapat. Listy rukou natrháme na menší části.
- Salát zalijeme zálivkou nejlépe s malým množstvím kvalitního oleje, abychom umožnili provitaminu A – karotenu - se lépe metabolizovat (např. vinaigrette).
- Nepřipravujeme je dlouho dopředu, protože jinak ztrácí křupavost, vypadají zvadle. Podáváme je vychlazené při 6 °C.

4.7.5. Luštěninové saláty

Luštěniny namočíme, uvaříme bez soli doměkka. Scedíme a necháme vychladnout. **Přidáme další suroviny** – hlavně lehce stravitelnou zeleninu, protože luštěniny nás dostatečně nasytí. Luštěniny jsou stravitelnější, pokud je doplníme okyselenou složkou, např. octem v majonéze.

Příklad:

Sicilské fazole

- Do uvařených vychladlých fazolí přidáme sterilované nakrájené okurky, papriky, sardelové řezy.
- Promícháme s majonézou s octem, cukrem, solí, pepřem.

4.7.6. Těstovinové saláty

Z těstovin vybíráme **středně velké varianty** (mušle, spirály), **případně barevné druhy**. Vaříme v dostatečném množství osolené vody. Scedíme a ochladíme ve vodě s ledem. Přidáme nakrájené suroviny – zeleninu, maso, sýr, bylinky a dresink.

Příklad:

Těstovinový salát s tuňákem

- Uvařené těstoviny ochladíme a přidáme nakrájenou zeleninu – různě barevné papriky, rajčata, petrželovou nať, kousky tuňáka včetně nálevu.
- Osolíme, opepříme, nalijeme sójovou omáčku. Vylepšit můžeme trochou majonézy.

4.8. ASPIK

Základem aspiků (rosolů) je želatina, živočišná bílkovina se schopností želírovat. Želatina ve studené vodě **bobtná**. Zahřátím nabobtnalé želatiny na teplotu vyšší než 30 – 35 °C se snadno rozpouští. Po vychladnutí (méně než 25 °C) se změní na rosol.

Želatinu – rosol – aspik – si můžeme připravit z vepřových nožiček a kůží, telecí a hovězí klišky anebo z kostí mladých zvířat.

Charakteristika

Aspik je čirý roztok, jantarové barvy, horký jej lze obarvit červenou řepou, špenátem, karamellem,.... Chuť má po příslušném vývaru, koření a zelenině. Je tuhý a pružný.

Příprava

Nejjednodušší příprava je ze zakoupené želatiny. Připravujeme podle doporučeného návodu. Nejčastěji **želatinu necháme bobtnat 10 minut** v čirém chladném vývaru nebo ve vodě. Za stálého míchání **zahřejeme** až do úplného rozpuštění želatiny, **ale nevaříme**.

Aspik nemá výraznou chuť, a proto jej lze kombinovat s mnoha výrobky studené kuchyně. **Pokud chceme aspik ochutit**, potom místo vody **použijeme čirý vývar** z ryb, z masa zvěřiny nebo drůbeže. Dalším vylepšením může být použití bílého nebo červeného vína místo octa.

Aspik si můžeme připravit i sami vařením telecích, vepřových nožiček ve vodě s kořenovou zeleninou, divokým kořením, cibulí, octem. Příprava trvá několik hodin. Během této doby sbíráme pěnu a tuk. Nakonec precedíme a vyčistíme přelitím přes plátěný ubrousek. Vydrží v chladnu až 7 dní v uzavřené nádobě, potřeny lihem.

Použití:

- vlažným zaléváme pokrmy, naléváme do sulců,
- přiléváme do tlačenek, paštik, omáček, aby byly tužší,
- ze studeného vykrajujeme vykrajovátkem ozdoby,
- k leštění (potírání) pokrmů – zabraňuje okorávání potravin, prodlužuje trvanlivost, zlepšuje vzhled.

4.9. TĚSTA

4.9.1. Odpalované těsto

Odpalované těsto (pálená hmota) má neutrální chuť, po upečení má velké množství dutin a vůni po vejcích. Lze jej použít **k přípravě sladkých moučníků, slaných chut'ovek**.

Příprava:

Uvedeme do varu vodu (mléko) se solí a tukem. Přisypeme hladkou mouku a za stálého zahřívání mícháme do zhoustnutí (restujeme). S prohříváním končíme, až se hmota přestane lepit na stěny nádoby. Po ochlazení zašleháme vejce.

Do základního těsta nakonec můžeme vmíchat nastrouhaný sýr nebo koření. **Tvarujeme** cukrářským sáčkem s řezanou trubičkou větrničky, banánky nebo dvěma lžičkami namočenými ve studené vodě tvarujeme malé nočky.

Pečeme při 240 °C, první minuty **troubu neotvíráme, těsto by splasklo**. Pak snížíme na 170 °C a dopékáme. Můžeme smažit.

4.9.2. Sýrové křehké těsto

Příprava:

V hnětacím stroji promícháme hladkou mouku, vejce, změkklý tuk, jemně nastrouhaný sýr, sůl, (jogurt nebo vodu) a vytvoříme hladké těsto. Necháme 2 hodiny odležet.

- Vyválíme na tloušťku 1 cm a vykrajujeme – malé slané koláčky, tyčinky a další tvary. Klademe na vymazaný a moukou posypaný plech. Potřeme je rozšlehaným žloutkem. Po upečení při je potom použijeme jako podložku na kanapky.
- Můžeme před pečením také potřít žloutkem a posypat kmínem, solí, sezamem, oreganem, sýrem, ozdobíme ořechem. Jsou vhodné k vínu.
- Formičky – košíčky – vymažeme tukem a vtlačíme tenkou vrstvu těsta. Po upečení plníme slanými náplněmi.

4.9.3. Listové těsto

Má neutrální chuť, proto jej lze použít ve studené kuchyni na slané výrobky. Příprava je časově náročnější. Na řezu syrového těsta je vidět střídání vrstev těsta a tuku, při pečení se tuk rozpustí a oddělí vrstvy od sebe, tzv. **listování**. Listové těsto lze koupit.

Příprava:

Pracujeme v chladném prostředí.

Začínáme přípravou 2 těst:

- **Tuková kostka** – promícháme tuk (tažný margarín, máslo) s malou částí hladké mouky (15 %), zformujeme do kostky, necháme v chladu odležet.
- **Vodánek** – vypracujeme hladké těsto z hladké mouky, solí, octa, žloutků, vody a necháme odležet.
- Po odležení vodánek vyválíme do tvaru kříže, doprostřed vložíme tukovou kostku a zabalíme ji jako psaní.

Následuje série rozvalování a překládání:

- Rozválíme do obdélníku, složíme na čtyřikrát a necháme odležet asi 15 minut. Rozválíme znovu a složíme na třikrát. Opakujeme celé ještě jednou.

Tvarování:

- **Trubičky** (kremrole) – vyválíme obdélník o tloušťce 3 – 4 mm, nakrájíme proužky, potřeme žloutkem a natočíme na kovové trubičky mašlováním nahoru, částečně přes sebe překrýváme.

- **Šátečky** – nakrájíme čtverce asi 8 x 8 cm, jeden roh mašlujeme, natočíme na trubičku.
- **Tyčinky, kolečka** – nakrájíme nebo vypichujeme, mašlujeme vejcem, je vhodné je posypat kmínem, sezamem, grilovacím kořením apod.

Pečeme na počátku při vyšší teplotě 230 – 240 °C, pak snižujeme na 160 °C. Po upečení je použijeme jako podložku na kanapky nebo plníme slanými krémy, pěny.

5. PŘÍPRAVA PRODUKTŮ BĚŽNÉ STUDENÉ KUCHYNĚ

5.1. SALÁTY

5.1.1. Saláty jednoduché

Patří sem saláty především ze zeleniny, z luštěnin a masa.

Luštěniny a maso na saláty **vždy tepelně zpracujeme**. Luštěniny můžeme nechat naklíčit.

Saláty ze zeleniny připravuje převážně ze syrové suroviny, abychom neztratili vitamíny. Přesto u některých druhů musíme provést krátké povaření, aby zelenina změkla nebo se zbavila čpavých látek (cibule, brokolice, červená řepa, zelí, celer, ...). Při manipulaci **volíme porcelánové, skleněné, nerez nádobí**. Promícháváme se zálivkou pomocí salátového příboru, nejlépe krátce před podáváním.

Příklady:

Ze syrové zeleniny se připravuje hlavně salát:

Hlávkový (listy nekrájíme nožem, ale trháme rukou), **karotkový** (strouháme najemno), **okurkový** (oloupeme, nakrájíme na plátky nebo nastrouháme nahrubo), **rajčatový** (krájíme na stejné kousky), **ředkvičkový** (krájíme na plátky), **paprikový** (krájíme na kostičky). **Přidáme zálivku** např. českou, vinaigrette.

Zelný salát

- Zelí nakrouháme, spaříme asi 5 minut vroucí vodou, pak propláchneme pod studenou vodou a necháme pořádně okapat.
- Přidáme cukr, olej, ocet a sůl podle chuti, promícháme a dáme do lednice.

5.1.2. Složité saláty

Použijeme na samostatný pokrm, předkrm, na chlebičky, plněnou zeleninu. Viz kap. 4.7.

5.1.3. Skládané saláty

Jsou to **jednoduché nebo míchané saláty** dekorativně uspořádané na míse či salátovém talíři s ostatními saláty. Nejčastěji spodní vrstvu tvoří ochucená listová zelenina, vrchní vrstvu složité saláty. Do této kategorie zahrnujeme také saláty, které se podávají s čerstvě opečenými kousky ryb nebo masa.

5.2. KOKTEJLY (koktajly, cocktail)

Koktejlem se označuje – míchaný předkrm, chlazený míchaný nápoj alkoholický i nealkoholický, společenská schůzka s lehkým občerstvením, obvykle v pozdní odpoledne.

Obecný postup míchaného předkrmu

Na přípravu koktejlových salátů **používáme různě tvarované sektové poháry nebo misky**, které vyložíme kousky nebo nudličkami hlávkového salátu. **Přelijeme majonézovou omáčkou**, vložíme připravený **salát** a povrch **ozdobíme** (např. zavěsíme řez citrónu, pomeranče, ananasu, zeleniny). **Podáváme vychlazené**.

Pohár položíme na dezertní talířek s ubrouskem, přidáme koktejlovou vidličku a lžičku. Vhodně doplníme banketním pečivem.

Vhodné saláty

Nežžádanější jsou masové saláty z mořských plodů (humrový, krabí, krevetový), z ryb, kuřete. Jsou nabízeny též **saláty ze zeleniny** (artyčok, chřest, brokolice, květák), hub, sýrů a ovoce.

Příklady:

Krevetový koktejl s jablky

- **Krevety** můžeme koupit syrové (nevyloupané, vyloupané), mražené předvařené, konzervované.
- Vyloupané syrové krevety omyjeme a na rozpáleném oleji za občasného promíchání opékáme po dobu asi 3 minut. Lze je také povařit v osolené vodě. Poté v misce nakrájíme, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a necháme vychladnout.
- **Jablka** nakrájíme na malé nudličky. Ledový salát nakrájíme na větší kousky.
- **Zálivku** si připravíme promícháním zakysané smetany s majonézou, vinným octem, solí, pepřem.
- Do salátových misek rovnoměrně rozdělíme ledový salát, dáme vrstvu krevetového salátu, připraveného smícháním výše uvedených surovin. Dozdobíme ušlehanou šlehačkou, ovocem.
- Nebo do salátových misek dáme ledový salát, na něj pokrájené jablko a opečené ochucené krevety. Vše přelijeme připravenou zálivkou.
- Necháme ještě chvíli vychladit v ledničce a můžeme podávat.

Kuřecí koktejl

- Kuře uvaříme s mrkví, celerem v osolené vodě doměkka, obereme a necháme vychladnout.
- Prochladlé maso nakrájíme na kousky společně s ananasem (nebo oloupaným jablkem), vařenou zeleninou.
- Směs lehce spojíme majonézovou zálivkou.

5.3. CHLEBÍČKY

Český obložený chlebíček vymyslel ve dvacátých letech 20. století pražský lahůdkář Jan Paukert.

Obecný postup

Na přípravu **používáme kvalitní bílou večku nakrájenou nejčastěji šikmým řezem na tloušťku asi 1 cm. Na večku nanášíme nejprve máslo, pomazánku nebo salát. Dále pokládáme hlavní surovinu, po které se chlebíček často i jmenuje – plátek uzeniny (šunku, debrecínskou pečení, různé salámy, rostbíf) nebo sýra. Jako ozdobu přidáme nakrájené vejce natvrdo, zeleninu (okurka, rajče, paprika, petrželka, listové saláty), ovoce (citrón, hroznové víno) apod.**

Chlebíček nesmí být příliš vysoký, aby jej host dokázal sníst. Po uchopení se nesmí rozlomit.

Suroviny se musí chuťově doplňovat, ladit oku. **Chlebíčky používáme jako předkrm i hlavní pokrm.**

Poznámka: k trvanlivým salámům, uheráku, Herkulu, které mají výraznou chuť, je vhodné jako základ použít máslo.

Příklady:

Chlebíčky se salátem

- s bramborovým salátem, s vlašským salátem, s vajíčkovým salátem, s lososovým salátem, s rybím salátem, ...



Obr. Chlebíček s vajíčkem

Chlebíčky sýrové

- s nivou, s brynzovou pomazánkou, s olomouckými tvarůžky, se sýrovou pěnou, ...

Chlebíčky s uzeninou – masem

- se šunkou, se šunkovým salámem, s debrecínskou pečením, s čabajkou, s uherským salámem, s rostbífem, s paštikovou pomazánkou, ...

Chlebíčky rybí

- s uzenáčem, s kaviárem, humrový, s tresčími játry, sardelový s očkem nebo matjesem, s uzeným lososem, ...

Chlebíčky ostatní

- pro vegetariány – s rajčaty, rukolou, okurkou, ...

5.4. CHUŤOVKY, KANAPKY

Jsou v podstatě malé chlebíčky. **Chuťovky** („jednohubky“) mají velikost jednoho sousta, **kanapky** asi dvou až třech.

Obecný postup

Základ nejčastěji tvoří:

- plátky rohlíků,
- plátky tmavého chleba vykrajovaného do různých tvarů, které můžeme předem opéct na tuku,
- vhodně nakrájený sýr (na trojúhelníčky, čtverečky), zelenina (kolečka salátové okurky) apod.,
- pečená těsta – z odpalovaného těsta malé větrníky, věnečky, z listového těsta lodičky, šátečky, z kynutého těsta mini pizzy.

Na tuto podložku přijdou hlavní suroviny podobně jako u chlebíčků a ozdoba. Chuťovky doplníme párátkem nebo ozdobným bodcem.

Poznámka: saláty zde nejsou vhodné, protože spadávají z podložky. Lepší jsou pěny nastříkané řezanou trubičkou.

Příklady:

- kanapka s parmskou šunkou a černou olivou, kanapka s tuňákem, kanapka s uzeným norským lososem, kanapka se sardelovým očkem, kanapka s marinovanými kachními prsy, kanapka se sýrem a olivou, kanapka s křenovou pěnou a pražskou šunkou

5.4.1. FINGER FOOD(S)

Překlad z angličtiny „finger“ = prst. **Pojmem *Finger foods* označujeme tudíž všechna jídla, která můžeme vzít mezi prsty a neumažeme se, a to i v „lepších“ restauracích“. Velikostí odpovídají jednomu či dvěma soustům a podáváme je samostatně, můžeme je namáčet do různých dipů.**

Pokrm servírujeme na porcelánových lžičkách, mořských mušlích, v ulitách, ve skleničkách, hrníčkách, na špízkách, v housičkách atd. Mezi finger foods řadíme též kanapky, obložené housičky, chlebíčky, banketky, bagety, minisendviče apod. Těchto kombinací je nepřeberné množství a vše záleží jen na vaší fantazii.

Finger foods rozdělujeme podle přípravy:

- **připravované za studena** – sendviče, chuťovky, chlebíčky, kanapky, croasanty, větrníky, dezerty, ...
- **připravované za tepla** – špízy, masa, karbanátky, gratinované mušle, malé řízky, kuřecí křidélka, tortilly, medailónky, ...

5.5. ZELENINA

Zeleninu používáme **jak syrovou, tak i tepelně zpracovanou**. U syrové zeleniny zachováme více vitamínů a minerálních látek. Nejvíce je zastoupena v zeleninových salátech s různými dresinky. Je součástí i salátů s jinou základní surovinou. Používáme ji do pomazánek, huspenin, paštik, na ozdoby chlebíčků, chuťovek, obložených mís a koktejlů. Některé jsou vhodné k plnění různými saláty nebo krémy.

5.5.1. Plněná zelenina

Nejvhodnější druhy jsou rajčata, papriky, okurky, cukety, avokádo, meloun.

Obecný postup

Zeleninu nejprve upravíme tak, aby šla naplnit.

- **Okurky, cukety** – rozřízneme podélně, částečně vydlabeme dužinu. U okurek skleníkových také krájíme napříč na špalíčky asi 3 cm vysoké a opět trochu vydlabeme. Slupku můžeme ozdobně upravit.
- **Papriky menší** – rozpůlíme, odstraníme semena, větší papriky je lepší ještě dále nakrájet na „lodičky“.
- **Rajčata středně velká** – odřízneme vršek a vydlabeme dřeň, vrchní část můžeme použít na ozdobení; velká rajčata rozpůlíme.
- **Avokádo** – podélně rozkrojíme, vyndáme pecku. Otvor po ní použijeme na plnění. Nebo pokračujeme a vydlabeme skoro všechnu dužinu.
- **Meloun** – používáme různé druhy, plníme vydlabané půlky nebo řezy melounu.

Vzniklé otvory plníme pěnamí, pomazánkami, saláty, kombinujeme se sýry, vejci.

Zdobíme zeleninou, uzeninou, natěmi, citrónem – využíváme barvu a vůni čerstvé zeleniny.

Hotový pokrm nakonec můžeme **potřít aspikem**.

Příklad:

Plněná rajčata

- Pevnější rajčata seřízneme (okraj můžeme nařezat i ozdobně) a dužninu vydlabeme lžičkou. Rajčata položíme otvorem dolů na sítko a necháme je okapat.
- Naplníme taveným sýrem našlehaným se zakysanou smetanou, přidáme nastrohaný sýr, ochutíme dijónskou hořčicí, nastrohaným křenem a solí.
- Naplněná rajčata ozdobíme snítkou petrželky.

5.6. OVOCE

Ovoce kromě vitamínů a minerálních látek obsahuje i dobře stravitelné cukry a vlákninu. Z ovoce připravujeme saláty, zmrzliny, ovocné omáčky, polévky, plněné

ovoce, nebo ho přidáváme **do krému**. Je **součástí ozdob** různých výrobků studené kuchyně, které doplňuje barevně i chuťově.

5.6.1. Plněné ovoce

Nejvhodnější je ovoce s tvrdší slupkou – hrušky, jablka, pomeranče, broskve.

Obecný postup

Ovoce nejprve upravíme tak, aby šlo naplnit.

- **Hrušky, jablka** – rozkrojíme na výšku, vydlabeme jádřinec, potřeme citrónovou šťávou. Nebo je můžeme krátce blanšírovat ve vodě s cukrem a citrónem. Výjimečně používáme sterilované tvrdší druhy.
- **Pomeranč** – příčně rozpůlíme, vydlabeme dužinu.
- **Meruňky, broskve** – rozkrojíme, vyjmeme pecku, potřeme citrónem.

Pak postupujeme stejně jako u plněné zeleniny. Používáme také sladké náplně a saláty.

Příklad:

Plněné meruňky

- Meruňky rozpůlíme a odstraníme pecky. Potřeme citrónem.
- Připravíme si náplň – rozmícháme smetanový sýr a rozdrobenou nivu, jemně nasekané ořechy a hrubě mletý pepř.
- Do každé půlky meruňky dáme lžičku připravené náplně. Ozdobíme půlkou ořechu. Lehce posypeme mletým pepřem.

5.6.2. Ovocné omáčky

Podáváme jako přílohu k některým pečeným masům z drůbeže, zvěřiny, ke galantině, paštice. Využíváme kyselější chuti některého ovoce – brusinek, rybízu, angreštu, pomerančů.

Obecný postup

Ovoce tepelně zpracujeme nebo použijeme kompoty. Potom větší část ovoce prolisujeme, část necháme jako vložku. Ochucujeme podle chuti hořčicí, solí, cukrem, pepřem, červeným vínem, pomerančovou šťávou. **Nejznámější je omáčka brusinková** (Cumberland sauce).

5.7. VEJCE

Vejce se objevují v mnoha pokrmech studené kuchyně. **Upravujeme čerstvá vejce slepičí nebo křepelčí**.

Používáme syrové žloutky na přípravu majonézy, vejce zastřená a vařená nahniličko na tousty. **Nejvíce ale využíváme vejce vařená** natvrdo, která jsou navíc z hygienického hlediska nejvhodnější, vyvarujeme se salmonelózy. Používáme na plněná a obložená vejce,

zalitá v aspiku, zdobíme jimi chlebíčky, chuťovky a obložené mísy. Vkládáme je do salátů nebo použijeme na pomazánky.

5.7.1. Plněná vejce

Připravujeme z vajec uvařených natvrdo, která oloupeme. Upřednostňujeme podélné krájení vajec, ale můžeme i příčně. Aby vejce neklouzalo po spodním kulatém tvaru, lze jej mírně seříznout. **Vyjmeme žloutek a otvor po něm plníme.**

Vhodné náplně – žloutková fáš, podobně se dělá lososová, šunková fáš, sýrové, rybí náplně, paštiky, apod. Fáše a hladké náplně stříkáme řezanou trubičkou. **Nakonec ozdobíme.** Pokládáme na talíř nebo na vytvarovaný talíř určený k tomuto účelu.

5.7.2. Obložená vejce

Vejce opět uvaříme natvrdo, oloupeme a rozpůlíme.

Obkládáme dvěma způsoby:

- Půlku vejce se žloutkem nahoru obložíme na povrchu salátem, uzeninou, uzenou rybou, kaviárem, ... Položíme na list hlávkového salátu nebo na salát, který je stejný jako na půlce vejce. Dozdobíme.
- Nebo půlku vejce pokládáme na salát žloutkem dolů, přeléváme majonézovou omáčkou a dozdobíme.

Nejznámější jsou ruská vejce, pražská, humrová, ...

Příklad:

Ruské vejce

- Na talíř dáme vlašský salát. Na ně položíme půlku vejce žloutkem dolů. Přelijeme majonézovou zálivkou.
- Obložíme kornoutky měkkého salámu, okurkou, kapií, petrželovou natí.

5.7.3. Zastřená vejce nebo vejce naměkko

Zastřené vejce má sražený bílek a uvnitř žloutek polotekutý.

Obecný postup

- Vejce připravíme tak, že v hrnci přivedeme vodu s octem k varu. Odstavíme.
- Vařící vodu roztočíme pomocí vařečky a do vzniklého víru opatrně vložíme rozklepnuté vejce.
- Asi 2 minuty vejce vaříme, pak opatrně vytáhneme, nejlépe pomocí dřevěné naběračky s otvory.

Používáme na tousty či jiné plátky, které potřeme např. sardelovým máslem, na něj položíme vejce, poléváme ochucenou majonézou, obložíme zeleninou, šunkou, apod. Dáváme je také na saláty.

Příklad:

Vejsce Benedikt

- Toasty nebo přepůlené žemle opečeme dozlatova na másle nebo v toustovači.
- Obložíme plátkem šunky, na ni poklademe ztracené vejce, ozdobíme lístky salátu, osolíme, okořeníme pepřem a přelijeme lžící holandské omáčky.
- Ihned podáváme.

5.7.4. Vaječná tlačěnka

Má tvar podle zvoleného tvořítka. **Většinou používáme chlebičkovou formu.** Tlačěnku pak krájíme na plátky. Je možné ji připravit v malých ozdobných tvořítkách, kde porce je přímo pro jednoho zákazníka.

Obecný postup

- Uvaříme vejce natvrdo, kořenovou zeleninu vcelku v osolené vodě.
- Smícháme sterilovaný hrášek, na drobné kostičky nakrájené sterilované okurky, papriky, kořenovou zeleninu. Vylepšíme popř. měkkým salámem.
- Zalijeme majonézou ochucenou solí, pepřem, octem a smíchanou s rozpuštěnou želatinou.
- Opatrně promícháme s vejci nakrájenými na větší kusy.
- Hmotu nalijeme do formy a necháme ztuhnout.

5.7.5. Vejce v aspiku

Do misek různých tvarů na dno rozdělíme šunku nebo složitý salát, na ně položíme polovinu vejce žloutkem dolů a kolem naaranžujeme nejčastěji zeleninu, uzeninu. Zalijeme tuhnoucí želatinou.

5.8. VÝROBKY ZE SÝRŮ

Sýry jako předkrm nenabízíme, protože jsou příliš syté. Někdy jimi můžeme **nahradit dezert**. Konzumujeme je v původním stavu, servírujeme vhodně upravené na obložených mísách, dále používáme i na ozdobou chlebíčků.

Ze sýrů **připravujeme sýrové pěny, pomazánky, saláty, koktejly**. Oblíbené jsou sýrové chuťovky, řezy, rolády, dorty nebo sýrové pečivo plněné sýrovými pěnamí. Vhodné jsou **sýry** jak **přírodní**, tak **tavené**. Často je **doplňujeme šunkou, masem, ovocem** (ananasem, hroznovým vínem, mandarinkami, jablky, jahodami, ořechy), **zeleninou** (celerem, rajčaty, paprikami, okurkami), **olivami, popřípadě šlehačkou**.

5.8.1. Sýrové rolády

Obecný postup:

Na roládu potřebujeme tenkou vrstvu tvrdého sýra.

- *Na počátku postupujeme dvěma způsoby:* **Sýr vcelku nahřejeme** (v troubě, mikrovlnné troubě, na páře) a rozválíme na tenký plát, **nebo na fólii naskládáme plátky** nakrájeného sýra tak, aby se trochu překrývaly.
- Vzniklý obdélník tence potřeme náplní, nejlépe sýrovou. Na ní položíme např. plátky šunky, kvalitní uzeninu, a poté rozetřeme vyšší vrstvu pomazánky. Střed rolády doplníme ovocem nebo zeleninou.
- Pomocí fólie zabalíme do rolády a dáme do chladničky ztuhnout.
- Krájíme na šikmé řezy a dozdobíme. Můžeme potřít aspikem.

Kombinací náplní, ovoce, zeleniny a dalších surovin získáme mnoho variant rolád.

5.8.2. Sýrové řezy

Obecný postup

- Řezy vytvoříme ze silnějších plátek tvrdého sýra a šunky, které střídavě pokládáme na sebe a každou vrstvu potřeme připravenou pomazánkou (např. z másla a taveného sýra a česneku). Vrstvou, kterou začínáme (sýr), tou i končíme (sýr).
- Vzniklý blok (4 až 5 vrstev plátků sýra) necháme v chladu ztuhnout.
- Potom nakrájíme na obdélníkové, trojúhelníkové, čtvercové řezy a dozdobíme pomazánkou nastříkanou řezanou trubičkou, dále ovocem nebo zeleninou.

Volbou pomazánky a ozdoby můžeme vytvořit různé barvy a chutě.

Podáváme společně s čerstvým pečivem.

5.8.3. Sýrové chuťovky

Kromě postupu přípravy chuťovek (viz. kapitola 5.4) můžeme postupovat i trochu jinak.

Varianty:

- Tvrdý sýr nakrájíme na kostky o výšce asi 1 cm, můžeme vykrájet tvořítkem i další tvary. Na povrch poklademe úhledně nakrájené kousky ovoce, zeleniny nebo masa a upevníme koktejlovými tyčinkami nebo párátky.
- Hermelín rozkrájíme na 6 trojúhelníčků. Na vzniklou plošku nastříkáme pomazánku a dozdobíme.
- Sýrové koule vytvoříme z ochuceného smetanového sýra, (másla a nastrohaného sýra) ovoce a zeleniny nakrájené nadrobno. Po ztuhnutí obalíme např. v nasekaných ořechách. Můžeme je položit na plátek pečiva, okurky nebo papírových košíčků.
- Na sýrovou rolku potřebujeme plátek sýra, který potřeme např. rozšlehaným máslem s křenem, stočíme a zdobíme podle své fantazie a chuti.

5.8.4. Sýrové pečivo

Sýrové pečivo vhodně **doplňuje studenou kuchyni**. Posypané kmínem, solí, seznamem, mákem jej můžeme použít **jako doplněk k nápojům**. Vhodně vytvarované upečené těsto **plníme saláty nebo pěnamí**. Na přípravu používáme těsto **křehké, listové a odpalované**. Viz kapitola 4.9.

5.9. RYBY

Ryby můžeme připravovat jako saláty, koktejly, pomazánky, pěny, paštiky, zaléváme do rosolu. Leštíme je aspikem, přeléváme omáčkami, používáme jako ozdobu.

Ryby převážně předem tepelně upravujeme (vaříme, pečeme, dusíme), **marinujeme**, využíváme uzených ryb i ryb konzervovaných. **Syrové ryby používáme méně často**, hlavně vzácnější druhy ryb jako je například losos.

Marinování

- Ryby nakrájené na porce narovnáme do vhodného kastrolu a pokapeme je citrónovou šťávou. Zlepšíme tím chuť a zpevní se maso.
- Povrch ryb pak posypeme jemně rozsekanou pažitkou popř. petrželí, koprem, zakryjeme a dáme do chladničky. Ryby solíme až před jejich tepelnou úpravou, aby se nevylouhovala šťáva.

Plněné ryby

- Dutinu břišní nebo vykostěný plát vykuchané ryby (štika, pstruh, candát, losos) naplníme rybí paštikou s aspikem. Pro vytvoření mozaiky přidáme lanýže, kaviár, zelenou nať apod. Uzavřeme dutinu břišní nebo plát srolujeme.
- Zabalíme do alobalu a vaříme 30 minut v konvektomatu.
- Necháme do druhého dne stát, krájíme, zdobíme, potahujeme aspikem.

Tatarský biftek z lososa

- Maso z lososa naškrábeme nožem najemno.
- Osolíme, opepříme, přidáme najemno nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, žloutky, worcester, kečup. Podle potřeby přikapáváme olivový olej.
- Podáváme s topinkami potřeny česnekem.

Carpaccio z lososa, tuňáka

Carpaccio („karpáčo“) jsou nakrájené tenké syrové plátky (původně jen z hovězího masa, pak z ryb, ovoce, zeleniny) podávané v souvislé vrstvě, ochucené, doplněné studenou omáčkou.

- Lososa nakrájíme na co nejtenčí plátky. Pokapeme citronovou šťávou, lehce osolíme, pokapeme olivovým olejem a proložíme větvičkami kopru.
- Necháme marinovat 48 hodin.
- Plátky skládáme na talíř přes sebe. Zdobíme směsí listových salátů.



Obr. Carpaccio z lososa

5.9.1. Sushi

Sushi („suši“) má původ v Japonsku, ale v Čechách mají stále větší oblibu. **Většinou obsahuje syrovou nebo vařenou rybu, ale mohou být i se zeleninou, ovocem.**

Příklady:

Maki sushi

- Nejzákladnější a nejznámější sushi. Má tvar rolky.
- Na bambusovou podložku položíme mořskou **řasu nori**, kterou potřeme ochucenou vařenou **sushi rýží**.
- **Potřeme zlehka wasabi** (pálivá omáčka z křenu), vložíme proužek syrové ryby a pomocí podložky srolujeme.
- Rolku rozkrojíme v polovině, a pak na třetiny. Celkem získáme 6 kusů.
- Jednotlivá kolečka si host postupně namáčí do sójové omáčky a křenu wasabi. Pro dosažení cílové chuti je podáváme s marinovaným zázvorem.



Obr. Maki sushi

Nigiri sushi

- Vytvarovaný váleček z rýže, ozdobený plátkem syrové ryby na povrchu.
- Mokrou rukou vytvarujeme z vařené rýže váleček, který ozdobíme nakrájenou rybou. Podáváme se sójovou omáčkou, wasabi a marinovaným zázvorem.



Obr. Nigiri sushi

Temaki sushi

- Kornoutek z řasy nori naplněný rýží, rybou apod.



Obr. Temaki sushi

California sushi

- Je obrácené maki sushi – ryba a řasa nori zabalená v rýži.
- Na řasu nori nanese vařenou rýži a obojí položíme na bambusovou podložku s fólií rýží dolů.

- Na řasu položíme rybu, zeleninu a stočíme jako maki sushi.
- Rýži na povrchu obalíme seznamem, bylinkami, kaviárem a nakrájíme.



Obr. California sushi

5.9.2. Kaviár

Kaviár jsou vajíčka ryb – jikry. Nej kvalitnější jsou jikry z **jeseterovitých ryb** (pravý kaviár), lososa, pstruha, jikry ostatních ryb se barví na černo nebo na červeno.

Skladujeme ho v chladu. Teplota vhodná k uskladnění kaviáru záleží na konkrétním druhu kaviáru a pohybuje se mezi 3 – 7 °C. Kaviár bychom měli zkonzumovat ještě týž den, co balení načneme.

Kaviár používáme na ozdoby (většinou nepravý kaviár – barvený) **nebo jako předkrm** (pravý kaviár). Kaviár jakožto znak luxusu podáváme při nejvýznamnějších příležitostech.



Obr. Kaviár v míse s ledem

Podávání kaviáru jako předkrmu:

- Podává se za studena v malé skleněné kaviárové misce položené na drceném ledu. Tepelně se neupravuje, získá nahořklou chuť.
- Kaviár nesmí přijít do styku s vodou z ledu, jelikož by ihned zbledl.
- Konzumuje lžičkou.

- Kaviár servírujeme s co nejméně přílohami – nejlépe opečený toast s nesoleným chlazeným máslem. V Čechách je oblíbený též s citronem. Oblíbeným podávaným nápojem je sekt.
- V Rusku (velký dodavatel pravého kaviáru) se kaviár podává s jemným lívanečkem (blinem) a ledově vychlazenou vodkou.



Obr. Servírování kaviáru s bliny

5.10 VÝROBKY S ASPIKEM

Aspik byl probrán v kapitole 4.8. Aspik lze kombinovat se všemi výrobky studené kuchyně, protože nemá výraznou chuť.



Obr. Pokrmy v aspiku – půlky vajec, zelenina

Zalévané pokrmy do rosolu v tvořítkách:

- **Maso** – vařená, dušená i pečená masa (jateční, drůbež, zvěřina, ryby) – krájíme na tenké plátky nebo na menší kousky. Při zalévání masa do rosolu dbáme, abychom k zhotovení rosolu vždy použili příslušný vývar.
- **Uzeniny** – šunka, měkké salámy jako je šunkový či drůbeží. Uzenina bývá nakrájená na plátky, na nudličky nebo kostičky.

- **Zelenina** – používáme zeleninu vařenou, sterilovanou, ale i syrovou. Do aspiku můžeme povařit mrkev, spařit kroužky cibule, lehce podusit směs mražené zeleniny. Nejlépe se do aspiku hodí různé druhy sterilované zeleniny, sterilované okurky, kukuřice, kapie a hrášek nebo různé sterilované směsí.
- **Vařená vejce** – vejce rozkrojíme na polovinu (viz kapitola 5.7.5.) nebo na části, např. nakrájenými na plátky můžeme aspik prokládat i zdobit.
- **Sýry** – vhodné jsou jen různé druhy tvrdého sýra s výraznější chutí.



Obr. Pokrmy v aspiku

Huspenina („Sulc“)

Původně jeden ze zabíjačkových pokrmů z prasete, dnes i z jiných druhů mas. **Do silného vývaru z rosolujících surovin (rosolu) vkládáme uvařené maso, zeleninu, vejce natvrdo.**

Postup

Očištěné maso – vepřová kolena, nohy a hlava – **uvaříme v osolené vodě doměčka** bobkovým listem, novým kořením a celým pepřem. Maso vyjmeme a nakrájíme na kostičky. Vývar zbavíme tuku, ochutíme octem a ještě povaříme.

Vývar nalijeme na dno formy, vložíme přísady podle druhu huspeniny, například vařenou mrkev, vejce uvařené natvrdo, sterilovanou okurku, hrášek a zalijeme opět vývarem. Dáme do chladu ztuhnout.

Podáváme obvykle posypanou drobně pokrájenou cibulkou, pepřem a pokapanou octem.

5.11. STUDENÁ MASA

Ve studené kuchyni využíváme nejkvalitnější části masa jatečních zvířat, drůbeže a zvěřiny, které až na výjimky předem tepelně upravujeme vařením, dušením, pečením, smažením nebo uzením.

5.11.1. PAŠTIKY

Paštika je ochucená jemná masová fáš, z jednoho nebo více druhů masa, umletých jater, popř. vložky jako šunka, mandle, houby. Tepelně je upravená vařením ve vodní lázni nebo pečením.

Obecný postup

Paštiky připravujeme z jater, masa vepřového, telecího, zvěřiny, drůbeže a jejich kombinací.

- Základ tvoří syrové nebo tepelně upravené maso (dušené, pečené, vařené) několikrát umleté.
- Hmotu spojujeme žloutky, vejci, smetanou, výjimečně žemlí namočenou v mléce.
- Ochutíme „paštikovým kořením“. Chuť můžeme zvýraznit vínem, koňakem, rumem. Před plněním vhodně přimícháme vložku – krájenou slaninu, šunku, mandle, lanýže, okurky, syrová játra, ... Vznikne zajímavá mozaika.
- Naplníme do tvořítek (teriny). Formu vyložíme alobalem a plátky slaniny nebo špeku. Naplníme ji do 2/3 paštikovou hmotou. Na povrch položíme slaninu, přehneme alobal a uzavřeme víkem formy.
- Lépe vypadají paštiky z tvarovaných keramických nebo i kovových nádob. (Průmyslově se používá také umělé střívko).
- Vložíme do vodní lázně 80 – 85 °C a zvolna vaříme minimálně 60 minut nebo pečeme v troubě.
- Zprudka ochladíme, pak vyklopíme a krájíme. Potřeme aspikem. Ozdobíme vhodným ovocem a zeleninou.

Paštikové koření:

- Základ tvoří bílý pepř, nové koření, muškátový oříšek, zázvor.
- Rozšířená varianta – navíc bazalka, kardamom, hřebíček, tymián, skořice.

Podáváme jako studený předkrm nebo samostatný pokrm.

Příklady:

Domácí paštika s drůbežími játry

- Smícháme rozemletý doměkka uvařený vepřový bůček, namletá syrová drůbeží játra, osmaženou najemno nakrájenou cibulí, vejce, smetanu a koňak.
- Dochutíme česnekem, mletým zázvorem, mletým novým kořením, pepřem a solí.
- Aby paštika byla kompaktní, přimícháme do ní trochu hladké mouky nebo želatiny.
- Naplníme formu vymazanou máslem, poklepem vyženeme vzduchové bubliny a pečeme ve vodní lázni (nádoba vložená do větší nádoby s vodou vložená do trouby) při 85 °C.

Paštika v krustě z listového těsta

- Paštikovou formu vyložíme rozváleným listovým těstem a naplníme masovou směsí. Uzavřeme plátkem listového těsta (uprostřed vykrojíme otvor pro odchod páry, paštika se nepotrhá) a potřeme žloutkem.

- Vložíme do trouby předem vyhřáté na 180 °C a pečeme asi 30 minut. Necháme vychladnout a krájíme na plátky. Nakonec ozdobíme.

5.11.2. GALANTINA

Galantina je masová roláda vařená ve vodní lázni asi 1 hodinu při 80 – 85 °C. Připravujeme ji hlavně z vykostěné drůbeže, pernaté zvěřiny, výjimečně z telecího a vepřového masa, které je naplněno jemnou syrovou kašovinou (paštikou – fáší). Ta ovlivňuje konečný vzhled a chuť galantiny.

Galantinu před vařením zavineme pevně do ubrousku, alobalu nebo fólie a ještě ji ovážeme motouzem. Po vychladnutí nakrájíme na plátky zhruba 1 cm, přetřeme aspikem a ozdobíme.

5.11.3. ZÁVITKY

Rozdíl mezi galantinou a závitky je v druhu masa a volbě tepelné úpravy. **Galantinu vaříme ve vodní lázni, závitky pečeme. Závitky připravujeme z více druhů mas.**

Příklad:

Vepřová roláda se špenátovou náplní

- Vepřový ořez rozemeleme, přidáme špenát, na kostičky nakrájenou slaninu, šunku, ochutíme česnekem, solí a posypeme želatinou.
- Z vepřové plece vytvoříme plát, naklepeme, osolíme, naplníme připravenou směsí, stočíme do rolády a svážeme motouzem.
- Po upečení a vychlazení krájíme tenké šikmé řezy.

5.11.4. ANLICKÝ ROSTBÍF

Mezi delikatesy patří **anglický rostbíf** (z roštěnce) **nebo anglická svíčková**, které se upečou na anglický způsob. **Maso necháme zchladnout a jemně nakrájíme na plátky.** Upravíme na servírovací talíř. **Podáváme s různými pikantními omáčkami.**

Z plátků rostbífu dále připravujeme závitky, kornoutky, které plníme pomocí řezané trubičky různými náplněmi, ozdobíme.

5.12. OBLOŽENÉ MÍSY

Při přípravě obložených mís dbáme na estetickou úpravu a sladění po stránce chuťové i vzhledové. **Mísy nepřepĺňujeme, okraje musí zůstat volné.** Připravujeme mísy nejčastěji kombinované, masové, uzeninové, sýrové, zeleninové nebo ovocné.

K přípravě používáme:

- **speciální druhy uzenin** – šunka, různé pečeně a mozaikové salámy, uherský salám, poličan, anglická slanina, klobásy,...
- galantiny, paštiky, závitky, huspeniny,
- **ryby** marinované, v rosolu, pečené, smažené, uzené,
- **sýry** – tvrdé, plísňové, zrající,
- plněné **rolky** – šunkové, rostbífové,
- **ovoce** – různé druhy, menší necháváme vcelku, větší krájíme.

Obložené mísy doplňujeme:

- **čerstvá nebo blanšírovaná zelenina** – okurky, saláty, paprik, rajčata, olivy, plátky mrkve, ředkvičky, sterilovaný květák, cibulky, smažené cibulové kroužky, zelené natě,
- **čerstvé ovoce** – hroznové víno, citrusy, jahody, kiwi, ananas, borůvky,...
- **vejce** natvrdo,
- vhodný je též **carving** – tvarované ovoce a zelenina.



Obr. Carving



Obr. Sýrová obložená mísa



Obr. Sushi – obložená mísa



Obr. Ovocná mísa



Obr. Obložená mísa



Obr. Obložená mísa

6. PŘÍPRAVA, ÚPRAVA A ARANŽOVÁNÍ POKRMŮ PRO SLAVNOSTNÍ PŘÍLEŽITOSTI

Příprava pokrmů pro zvláštní příležitosti nebo speciální akce vyžaduje zvláštní přístup. **Obvykle je to příležitost pro gastronomický provoz, jak představit umění a schopnosti svých zaměstnanců** a současně je to akce, která je velmi náročná na organizaci a pracovní výkony všech zúčastněných. Pro pořádání takových akcí je především **nezbytné dostatečné vybavení inventářem.**

Různé druhy, typy a designy skla, porcelánu, mís, podnosů a táčů, na kterých se pokrmy aranžují v **současném trendu food stylingu.**

Zastaralé a v moderním podniku **již nepoužívané, je doplňování pokrmu na talíři tzv. oblohou.**

Na talíř podobné dekorace opravdu nepatří a nevytváří pěkný dojem.

Pokrm se na talíři dekoruje vždy výhradně použitými surovinami tak, aby vypadal co nejlákavěji.



Obr. Aranžování pokrmů

Pokud se pokrmy připravují na mísy, dekoruje se celá mísa, vždy podle pokrmu, který je na ní expedován.

Rautové stoly

Mísy s pokrmy, které jsou určeny na rautové stoly, se na nich umísťují tak, aby host na ně pohodlně dosáhl.

Šířka rautové tabule jednostranně by měla být maximálně 120 cm, pokud je přístup z obou stran, může být, samozřejmě i širší.

Dále je vhodné, aby vzdálenější mísy byly například lehce nakloněny směrem k hostům nebo pro snazší dosažitelnost, umístěny na vyvýšených podstavcích.

Dekorace a aranžmá rautových stolů má svá pravidla. Aranžmá vychází z logiky – začíná se studenými předkrmy a řazení obvykle končí nabídkou dezertů.

K dekoraci se používají maximálně řezané květiny, jinak je jako dekorace dostatečná samotná úprava a barevnost nabízených pokrmů.



Obr. Rautové stoly a aranžování pokrmů



Vhodné dekorace





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

7. ZPRACOVÁNÍ A ÚPRAVA POLOTOVARŮ

7.1. KONVENIENCE FOOD

Polotovary – dnes nazývané konvenience „konvínýjens“ (z angl. convenience food – snadný, výhodný, pohodlný) označujeme **do určitého stupně průmyslově předpřipravené potraviny**. Sortiment se rychle rozšiřuje. **K rozvoji významně přispívají i nové možnosti balení potravin – vakuování, ochranná atmosféra.**

Konvenience se stala nedílnou součástí naší gastronomie. Záleží jen na nás, zdali jí budeme používat a jakém množství.

Konvenience můžeme rozdělit:

a) podle zpracování: chlazené, mražené, suché, v prášku, tekuté a sterilované;

b) podle stupně opracovanosti: Na počátku máme neopracovaný zemědělský produkt, který můžeme průmyslově upravit až tak, že se dá rovnou bez další úpravy konzumovat. Ne vždy využíváme tak vysokého stupně opracovanosti, ale stačí nám jen částečné opracování surovin.

Výhody:

- úspora času a snadná manipulace, snížení namáhavé práce,
- vysoká zdravotní bezpečnost, předpokladem u chlazených a zmrazených výrobků je dodržování příslušných nízkých teplot,
- snížení nároků na skladování, při přípravě nevzniká odpad,
- rozšíření dostupnosti surovin po celý rok včetně dovážených (nové pokrmy),
- rozšíření spektra nabízených pokrmů, které lze připravit za přiměřenou dobu,
- trvalá kvalita, skromnější strojové vybavení kuchyně.

Nevýhody:

- přehnané používání produktů s vysokým stupněm konvenience (potraviny a nápoje v prášku, konzervy a zmrazené potraviny) gastronomii poškozuje,
- potraviny s vysokou mírou konvenience neumožňují kreativní přístup ke konečné úpravě a přispívají tak k celosvětové globalizaci stravy,
- u loupaného či krájeného ovoce a zeleniny může dojít k částečné ztrátě čerstvosti a především vitaminů,
- často obsahují konzervační látky a další přídatné látky (Éčka).

7.2. POLOTOVARY VE STUDENÉ KUCHYNI

Ve studené kuchyni můžeme využívat především:

- **sterilované výrobky** – zelenina, houby,
- **chlazené a mražené výrobky** – listové těsto, předpečené pečivo, maso, zelenina (není moc vhodná), obalené porce masa, ryb apod. určené ke smažení,
- **hotové výrobky** – pečivo (veky, rohlíky, bagety, ...), mléčné výrobky (sýry, smetany, máslo, tvaroh), ochucovadla (kečup, hořčice, worcester, omáčky, ...), zmrzliny,
- velký sortiment nabízí **prodejny lahůdek a cateringové služby**.

Příklady:

- majonéza – omáčky, složité majonézy,
- máslo – ochucené,
- pěny,
- pomazánky,
- saláty,
- těsta.

8. NAKLÁDÁNÍ S INVENTÁŘEM

Kuchyňský inventář je zcela nezbytnou součástí každého gastronomického podniku. V případě vybavování nového podniku tvoří poměrně významnou část investičních nákladů.



Kuchyňské vybavení se dá rozdělit do následujících skupin:

- kuchyňský nábytek, stoly, vozíky,
- varná technika – sporáky, fritézy, grily, smažící pánve, varné stoličky a kotle, vařiče těstovin,
- chladicí technika – chladničky, mrazničky, chladicí a mrazící stoly a boxy, vitríny, vinotéky, šokéry,
- konvektomaty – elektrické, plynové,
- pece – univerzální, pizza, pekařské,
- výdejní zařízení – režony, vodní lázně,
- přeprava jídel – termoporty,
- myčky – nádobí, skla, černého nádobí, průchozí myčky,
- nápojová technika – kávovary, překapávače, výčepní zařízení, chladiče nápojů, automaty, lisy, odšťavňovače,
- kuchyňské stroje a zařízení – Nářezové stroje, roboty, mixéry, škrabky, kráječe, zařízení na zpracování masa, zeleniny a těsta, vakuovače,
- další zařízení – váhy, gastronádoby, drtiče odpadu, filtrace a úprava vody, nádoby na odpadky,
- drobné kuchyňské vybavení – nože, naběračky, měchačky, hrnce, pánve, poklice, pekáče, plechy apod.,
- vybavení pro servis – jídelní porcelán – talíře, mísy, plata, šálky, podšálky, nápojový porcelán... .

Používání a zaházení s vybavením kuchyně podléhá provozním a hygienickým předpisům a zaměstnanci jsou povinni tyto předpisy striktně dodržovat.

9. SKLADOVÁNÍ POTRAVINÁŘSKÝCH SUROVIN

Potraviny skladujeme tak, jak je uvedeno na obale potravin. Aby si potraviny zachovaly svoji jakost co nejdéle, **musíme je skladovat za určitých podmínek**. Nesprávným skladováním se mohou potraviny znehodnotit.

9.1. DRUHY SKLADŮ

Nejdůležitější je teplota a relativní vlhkost vzduchu. Podle nich dělíme sklady potravin do 4 skupin: suché, chladné, chlazené a mrazící.

- **Suchý sklad – v domácnosti spíž** – má mít teplotu max. 18 °C a nízkou vlhkost vzduchu okolo 50 %. Skladují se zde všechny sypké suroviny (mouka a obiloviny, cukr, sůl, koření, káva, čaj) a většina běžných potravin (těstoviny, chleba, pečivo, cukrovinky, čokoláda, konzervy, olej, ocet, některé nápoje).
- **Přírodně chladné sklady – sklepy** – mají mít teplotu do 12 °C. Relativní vlhkost bývá o něco vyšší, proto musíme zajistit dobré větrání. Uskladňujeme zde ovoce, brambory, zeleninu, lahve alkoholu. Ve sklepě by nemělo docházet ke kolísání teploty a je nutné zabránit vnikání hlodavců. U ovoce a zeleniny je vyšší vlhkost vzduchu do 90 %.
- **Chlazené sklady – chladničky** – mají teplotu pro většinu potravin nastavenou na 0 – 5 °C (max. teplota 10 °C), vlhkost vzduchu asi 70 %. Jsou nutné pro skladování masa, uzenin, vajec čerstvého mléka, mléčných výrobků, některých druhů zeleniny, výrobků studené kuchyně a cukrářských výrobků.
- **Mrazící sklady – mrazáky** – doporučené teploty pod –18 °C. Nezbytné jsou pro skladování mraženého masa, zeleniny, hotových pokrmů a zmrzlin.

9.2. ZÁKLADNÍ ZÁSADY SPRÁVNÉHO SKLADOVÁNÍ

- **Teplotu a relativní vlhkost vzduchu** ve skladu pravidelně kontrolujeme stejně jako jakost potravin.
- Chráníme potraviny před **přímým slunečním zářením** – nepříznivě ovlivňuje chemické reakce, např. žluknutí tuků.
- Zpracováváme vždy **starší zásoby**, aby nevypršela záruční lhůta.
- **Narušené a vadné potraviny** musíme ze skladu odstranit.
- **Aromatické potraviny** skladujeme odděleně (např. koření, česnek, cibule) nebo v dobře uzavřených nádobách.
- Neskladujeme společně **vejce a syrové maso** spolu s ostatními surovinami včetně hotových pokrmů.
- Prostory pro skladování potravin **musíme udržovat v čistotě**.

- V neposlední řadě musíme zabránit **vnikání hlodavců** nebo **hmyzu** do skladů.

10. OBSLUHA TECHNOLOGICKÝCH ZAŘÍZENÍ V PROVOZU

Technologická zařízení používaná ve studené kuchyni můžeme rozdělit do několika skupin:

- zařízení na předběžnou úpravu
- zařízení na tepelnou úpravu
- zařízení pro uchování pokrmů
- zařízení umýváren

Při zakoupení stroje si **vždy přečteme návod**, jak se strojem zacházet. Věnujeme pozornost **nejenom popisu ovládání zařízení, ale i části věnované bezpečnosti při práci se strojem. S těmito informacemi musí být seznámeni všichni zaměstnanci, kteří se stroji pracují.** Výběr zařízení do provozovny závisí na sortimentu výrobků. Pro představu jsou níže uvedeny stroje, které jsou běžným vybavením kuchyní. S jejich ovládáním se seznámíte na pracovišti.

10.1. ZAŘÍZENÍ NA PŘEDBĚŽNOU ÚPRAVU

Zařízení na předběžnou úpravu můžeme rozdělit podle použití:

- **stroje pro mechanickou úpravu brambor, zeleniny, ovoce** – škrabky na brambory a loupací stroje na zeleninu, mycí stroje na zeleninu a ovoce, kráječe,
- **stroje na zpracování těsta** – šlehací stroje, hnětací stroje, univerzální stroje (kromě šlehání a hnětení mají některé další funkce – mletí, krájení, krouhání, strouhání, mixování, pasírování, naklepávání), dělicí stroje, vyvalovací stroje,
- **stroje na zpracování masa** – mlýnky, kutry (seká maso a současně promíchává), naklepávací stroje,
- ostatní **mechanické a elektrické strojky** – nářezové stroje, kráječe chleba, ponorné mixéry.

10.2. ZAŘÍZENÍ NA TEPELNOU ÚPRAVU

I ve studené kuchyni, jak bylo řečeno v předchozích kapitolách, potřebujeme některé potraviny nejprve tepelně zpracovat, než s nimi budeme dále pracovat.

- Používáme v podstatě všechny druhy tepelných úprav (různě typy vaření, pečení, smažení a občas i dušení).
- Používaná zařízení jsou vyhřívána elektrinou, plynem nebo kombinací obou.
- Na tyto tepelné úpravy lze použít univerzální tepelné zařízení, bez kterého se kuchyň dnes neobejde – **konvektomat**.



Obr. Konvektomat

Kromě něj budeme používat např.:

- **sporáky** – s kovovými plotnami a odporovým ohřevem, se sklokeramickou deskou s odporovými topnými spirálami nebo halogenovými výbojkami, indukční s otevřeným magnetickým obvodem,
- smažící pánve, fritézy,
- pece, trouby, grily,
- mikrovlnné trouby.

10.3. ZAŘÍZENÍ PRO UCHOVÁNÍ POKRMŮ V CHLADU

Nejjistějším uchováním pokrmů v chladu jsou chladicí boxy, chladničky.

- **chlazené vitríny, mobilní bufety** – pro vystavení hotových produktů
- pro převoz výrobků také **termoporty** (termosy).

10.4. ZAŘÍZENÍ UMÝVÁREN

Podle platných předpisů musí mít každá gastro provozovna **myčku nádobí**. Většinou stačí **skříňové myčky**. Ve velkých provozovnách též **myčky průběžné**.

Kromě toho jsou potřeba **mycí dřezy**, jedno i vícedílné a dřezy s **teplou vodou**.

Méně často jsou využívány leštičky skla a příborů.

**11. PROVÁDĚNÍ HYGIENICKO – SANITAČNÍ ČINNOSTI
V POTRAVINÁŘSKÝCH PROVOZECH, DODRŽOVÁNÍ
BEZPEČNOSTNÍCH PŘEDPISŮ A ZÁSAD BEZPEČNOSTI**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

11.1. HYGIENA A SANITACE

Hygiena je věda, zabývající se sledováním (zjišťováním, studováním) vlivů působících nepříznivě na člověka.

Sanitace jsou způsoby, jak udržet hygienu (mytí, dezinfekce, dezinfekce, deratizace).

11.1.1. OSOBNÍ HYGIENA

Přehled základní požadavků:

- Po lékařské preventivní prohlídce obdržíme **zdravotní průkaz**.
- Máme předepsaný pracovní oděv, který udržujeme čistý.
- Vlasy zakryjeme **pokrývkou**.
- **Dbáme na čistotu rukou** – ruce myjeme v teplé vodě s vhodným mycím, popř. dezinfekčním prostředkem. Vždy umýváme ruce při nástupu do práce, po použití WC, při ukončení nečisté práce (např. manipulace s masem), před příchodem k čisté práci.
- Na ruku **nenosíme ozdobné předměty**, nehty máme vyčištěné, ostříhané a nenalakované. Při vyšším riziku kontaminace používáme jednorázové ochranné rukavice.
- V pracovním oděvu a v pracovní obuvi **neopouštíme provozovnu** v průběhu pracovní doby.
- Infekční **onemocnění**, průjmové, hnisavé a virové choroby po lékařské prohlídce **nahlásíme zaměstnavateli**.
- Zaměstnavatel je povinen vybavit provozovnu sociálním vybavením – WC, šatny, sprchy, skříňky.

11.1.2. HYGIENA PROVOZU

- Přenos nežádoucích látek a mikroorganismů bývá často z pracovních ploch nebo strojního zařízení. Proto musí být prováděna **mechanická, popř. chemická očista**.
- Desku na krájení potravin a pracovní pult po každém použití vždycky vydrhneme horkou vodou se saponátem.
- Kuchyňské pomůcky **myjeme v myčce** při relativně vysoké teplotě např. 70 °C.
- Vhodné je používání papírových ručníků na utírání povrchů kuchyňských ploch. Plátěné utěrky často vyměňujeme, vyhazujeme nebo pereme na vyvářku.
- **Sanitární dny** – jsou plánované dny určené k hloubkovému úklidu kuchyně (místnosti, zařízení, pomůcek). Používáme mycí a dezinfekční prostředky určené pro potravinářství. V případě potřeby odborník provede dezinfekci (zbavení hmyzu) nebo deratizaci (odstranění hlodavců).

11.1.3. HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA VÝROBU A PODÁVÁNÍ POKRMŮ

- **Používáme zdravotně nezávadné suroviny a polotovary.**
- Věnujeme zvýšenou pozornost **kontrole kvality** surovin a záručním lhůtám jednotlivých potravin. Viz kap. 2
- Zajistíme **kvalitní uskladnění** surovin. Viz kap. Skladování potravinářských surovin.

- **Oddělujeme** syrové potraviny od jídel již zpracovaných.
- **Mražené** potraviny rozmrazujeme v chladničce, konvektomatu, mikrovlnné troubě, ve studené vodě. Nikdy je znovu nesmíme zmrazit.
- Pokrmy udržujeme při teplotě požadované při expedici. Pokrmy studené kuchyně obvykle uchováváme v chladicích boxech při 4 °C.
- Podáváme na čistém stolním inventáři.

11.1.4. HACCP

- Anglický název "Hazard Analysis and Critical Control Points" (analýza nebezpečí a kritické kontrolní body) **je systém preventivních opatření sloužících k zajištění zdravotní nezávadnosti potravin a finálního výrobku** (od začátku až do konce).
- HACCP zjišťuje možné nebezpečí nákazy ještě před tím, než pokrm vznikne. Udává nezbytné postupy k předcházení nebezpečí. Určuje při neshodě nápravná opatření.
- Každá provozovna **musí mít vytvořeny vlastní „kritické body“** pro přípravu pokrmů, které vždy vycházejí z obecných poznatků odborníků.
- Poznámka: „Kritické body“ se dají objednat a zakoupit od odborníků.

11.2. BEZPEČNOST PRÁCE A PRVNÍ POMOC

Každý pracovník při příchodu na nové pracoviště musí být seznámen s platnými bezpečnostními předpisy.

Některé pokyny:

- **K základním požadavkům na pracovišti** patří: vhodná teplota pracovních a provozních prostorů, maximální větrání, správné osvětlení, nízká hlučnost – odchylné parametry snižují nejenom výkonnost zaměstnanců, ale mohou vést i k úrazům.
- **Nejčastější úrazy** jsou z nepozornosti a nedodržování hygienických předpisů: podlahu dosucha neutřeme, střepiny skla a porcelánu ihned dobře nezameteme, zvedáme a přenášíme příliš těžké předměty, použité nože pokládáme do dřezu mezi nádobí, nesoustředíme se při práci s nožem a strojním zařízením apod.
- **Při práci se stroji** musí být pracovník seznámen s jejich funkcí, obsluhou a čištěním, jinak má práci s nimi odmítnout.
- **O všech úrazech musí být veden záznam.**

Nejčastější úrazy v gastronomii jsou popáleniny, pořezání nožem. Výjimečně při špatném technickém stavu může dojít k zásahu elektrickým proudem.

V případě úrazu poskytneme první pomoc.

11.2.1. POPÁLENÍ

Způsob ošetření závisí na rozsahu popálení. **Začátek 1. pomoci je ale vždy stejný.**

- Odstraníme část oděvu nasáklou horkým tukem, horkou vodou nebo chemikáliemi z popáleného místa těla dříve, než pevně přilne k popálenině. **Suché spálené zbytky oděvu se z popáleniny neodstraňují.**
- Ponoříme popálenou část **do studené vody**, nejlépe jemně perlivě tekoucí, nejméně na 15 minut. Jeli rozsah popálení velký, pokryjeme je čistým ručníkem nebo prostěradlem, nasáklým studenou vodou. Nepoužíváme vatu ani jiné „chlupaté“ materiály. Po ochlazení popáleniny přikryjeme čistým suchým obvazem.
- Pokud vezeme postiženého do nemocnice, nepřikládáme žádný obvaz, protože každé snímání obvazu způsobuje další bolest.
- Popálenou končetinu podložíme do výše.

11.2.2. KRVÁCENÍ

- Ošetření **drobných řezných ran** je jednoduché – omytí, desinfekce, obvázání. Menší rány desinfikujeme roztokem (Dettol, Betadine, Septonex).
- U větších ran rozlišujeme tepenné krvácení (krev je jasnější a vystřikuje v intervalech, je více nebezpečné) a žilní krvácení (krev proudí plynule).

a) tepenné krvácení

- Jako první zvedneme postiženou končetinu nad úroveň srdce, aby se zpomalilo krvácení.
- Následně stlačíme tlakový bod nejbližší ráně.
- Ránu pevně obvážeme tlakovým obvazem. Jestliže vrstva obvazu prosakuje, tak přidáváme další vrstvu a obvazujeme pevněji.
- Budeme se řídit pravidlem: Úsporně, Účelně a Úhledně, to znamená, že obvaz by měl přesahovat ránu do šířky minimálně 2 cm, aby se pod obvaz nedostaly nečistoty a infekce.
- Tepenné krvácení v oblasti krční tepny nikdy nezaškrcujeme obvazem, ale ránu stlačíme rovnou svými prsty.
- **Neprodleně přivoláme lékařskou pomoc!**

b) žilní krvácení

- Postupujeme stejně. Nemusíme použít tlakový obvaz, stačí jen obyčejný sterilní obvaz.

11.2.3. ÚRAZ ELEKTRICKÝM PROUDEM

- **Zasažení elektrickým proudem může vést k bezvědomí a zástavě dýchání.** V místě vniknutí elektrického proudu do těla vznikají hluboké popáleniny. Může dojít k vnitřnímu poškození tkání (např. srdce). **Vždy vyhledáme lékařské ošetření**, i když se zdá, že postižený utrpěl jen malé popálení.
- **Nejprve vypneme proud.** Nebo přerušíme kontakt mezi postiženým a elektrickým vodičem, např. dřevěnou násadou smetáku.
- **Zkontrolujeme základní životní funkce** – činnost srdce a dýchání. Pokud došlo k zástavě srdce, zahájíme ihned ožívování.

- Jakmile postižený začne sám dýchat, ošetříme popáleniny, uložíme jej do stabilizované polohy a zařídíme lékařské ošetření.

11.2.4. UMĚLÉ DÝCHÁNÍ

- Postiženému zakloníme hlavu, vyčistíme ústa. Zkontrolujeme, zda není zapadlý jazyk.
- Palcem a ukazovákem své ruky stiskneme nosní křídla (nos).
- Zhluboka se nadechneme, přitiskneme svá rozevřená ústa k ústům postiženého a normálně do nich vdechneme.
- Pokud budeme provádět sami současně umělé dýchání i masáž srdce a docházejí nám síly, masáž srdce je důležitější. V tomto případě ukončíme umělé dýchání a pokračujeme samotnou masáží srdce.

11.2.5. ZÁSTAVA SRDCE

- Vyhledáme střed hrudní kosti. Na toto místo přiložíme své překřížené spojené ruce propnuté v loktech a začneme dlaní stlačovat hrudní kost, asi do hloubky 5 cm a to rychlostí **100 stlačení za jednu minutu**. (Nápověda – rytmus písně Rolničky, rolničky). Pohyb rukou vychází z ramen, ne z ohýbání loktů.
- Po odpočítání **30 stlačení provedeme 2 umělé vdechy do úst** postiženého, následně opět provádíme 30 stlačení hrudní kosti a poté opět 2 umělé vdechy. Můžeme pokračovat minimálně půl hodiny, popř. do příjezdu lékaře!



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PRAKTICKÁ ČÁST

PŘÍPRAVA POKRMŮ STUDENÉ KUCHYNĚ

TEMATICKÝ CELEK

POČET HODIN

1. DEN

7 hodin

NAKLÁDÁNÍ S INVENTÁŘEM

1 hod

- druhy inventáře k přípravě studených pokrmů
- ošetřování inventáře, uskladnění po ukončení provozu

VOLBA POSTUPU PRÁCE, POTŘEBNÝCH SUROVIN A ZAŘÍZENÍ NA PŘÍPRAVU POKRMŮ

1 hod

- příprava k technologické úpravě – zařízení, suroviny
- technologické postupy, předběžná úprava potřebných surovin

VÝPOČTY MNOŽSTVÍ JEDNOTLIVÝCH SUROVIN PRO PŘIPRAVOVANÉ POKRMY

1 hod

- postup při normování
- praktický nácvik normování zadaných pokrmů

PŘÍPRAVA PRODUKTŮ BĚŽNÉ STUDENÉ KUCHYNĚ

2 hod

- normování, dodržení množství surovin
- technologická příprava pokrmů /saláty, koktejly, úprava masa/
- konečná úprava hotových pokrmů

PŘÍPRAVA ZÁKLADNÍCH VÝROBKŮ PRO VÝROBU JÍDEL

1 hod

- předběžná příprava potřebných surovin
- technologická příprava základních výrobků pro přípravu produktů studené kuchyně (majonéza a její varianty, pěny, dresinky, saláty)

PROVÁDĚNÍ HYGIENICKO – SANITAČNÍ ČINNOSTI V POTRAVINÁŘSKÝCH PROVOZECH, DODRŽOVÁNÍ BEZPEČNOSTNÍCH PŘEDPISŮ A ZÁSAD BEZPEČNOSTI POTRAVIN

1 hod

- osobní hygiena a hygiena při práci
- uplatnění zásad HACCP
- práce po skončení provozu



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. DEN	7 hod
OBSLUHA TECHNOLOGICKÝCH ZAŘÍZENÍ V PROVOZU	1 hod
<ul style="list-style-type: none">• bezpečná příprava technologických zařízení• obsluha kuchyňských strojů a zařízení• ošetřování a zabezpečení po skončení provozu	
SKLADOVÁNÍ POTRAVINÁŘSKÝCH SUROVIN	1 hod
<ul style="list-style-type: none">• zásady správného skladování• druhy skladů• příjem a výdej surovin	
PŘÍPRAVA ZÁKLADNÍCH VÝROBKŮ PRO VÝROBU JÍDEL	2 hod
<ul style="list-style-type: none">• přípravné práce s ohledem na přípravu zadaných pokrmů• technologické postupy (aspik, těsta)	
PŘÍPRAVA PRODUKTŮ BĚŽNÉ STUDENÉ KUCHYNĚ	3 hod
<ul style="list-style-type: none">• normování, dodržení množství surovin• technologická příprava pokrmů (plněná zelenina, uzeniny, sýry)• konečná úprava hotových pokrmů	
3. DEN	7 hod
PŘÍPRAVA ZÁKLADNÍCH VÝROBKŮ PRO VÝROBU JÍDEL	3 hod
<ul style="list-style-type: none">• přípravné práce s ohledem k přípravě zadaných pokrmů• technologické postupy (pomazánky, krémy, ochucená másla)	
PŘÍPRAVA PRODUKTŮ BĚŽNÉ STUDENÉ KUCHYNĚ	1 hod
<ul style="list-style-type: none">• technologická příprava pokrmů (galantiny, paštiky)• konečná úprava hotových pokrmů	
PŘÍPRAVA, ÚPRAVA A ARANŽOVÁNÍ POKRMŮ PRO SLAVNOSTNÍ PŘÍLEŽITOSTI	2 hod
<ul style="list-style-type: none">• aranžování pokrmů (chuťovky, chlebíčky, nářezové mísy)• druhy ozdob• příprava ozdob	
ZPRACOVÁNÍ A ÚPRAVA POLOTOKARŮ	1 hod
<ul style="list-style-type: none">• polotovary vhodné k přípravě pokrmů studené kuchyně• technologická příprava pokrmů z polotovarů	



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ZDROJE

Obrázky:

Str. 31 – BISO. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 5.6.2013]. Dostupný na WWW:
http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Shopska_salata.JPG

Str. 38 – DE VOJNÍKOV, Juan. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 27.9.2013].
Dostupný na WWW:
http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Chleb%C3%AD%C4%8Dek_s_vejcem_a_%C5%A1unkou.JPG

Str. 47 – ALLORGE, Lionel. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 27.9.2013].
Dostupný na WWW:
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Novotel_Saclay_2013_plat_1.jpg

ALPHA. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 27.9.2013]. Dostupný na
WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sushi_Monger_Niku_Udon.jpg

Str. 48– ENGELS, Andre. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 27.9.2013]. Dostupný
na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Salmon_sushi_cut.jpg

ARASHIYAMA. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 27.9.2013]. Dostupný
na WWW: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Temaki-zushi.jpg>

Str.49 – MK2010. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 27.9.2013]. Dostupný na
WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:California_Rolls.JPG

Str.50 – LE, Mai. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 5.7.2013]. Dostupný na
WWW:
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beluga_Caviar_%28cropped%29.jpg

LERNER, Tzahy. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 5.7.2013]. Dostupný
na WWW:
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beluga_Caviar_served_with_blinis_and_sour_cream_in_Wolesely_restaurant,_London.JPG

Str.51 – GEORGEFF, Anthony. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 5.7.2013].
Dostupný na WWW: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Aspic-with-eggs.jpg>

Str. 52 – CAMINITO, El. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 5.7.2013]. Dostupný
na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Aspic_de_verduras_6.JPG

Str. 56 – DIMS19. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 27.9.2013]. Dostupný na
WWW:
<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B31.jpg>

ANDRESS, Dorina. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 5.8.2013]. Dostupný na WWW: http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Cheese_platter.jpg

CHIDORIAN FROM JAPAN. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 5.9.2013]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sushi_platter.jpg

Str.57 – PHOENIXCATERING. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 5.8.2013]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tropical_Fruit_Platter.JPG

DEROR AVI. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 5.8.2013]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cuisine_of_Israel_P1040884.JPG

KARELJ. <http://commons.wikimedia.org> [online]. [cit. 5.9.2013]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Oblo%C5%BEn%C3%BD_tal%C3%AD%C5%99.jpg

Str. 58 – Všechny fotografie jsou převzaty z <http://www.kulinarskaskola.cz/fotogalerie/index.php>

Str. 59 – OSAMU UCHIDA. *Commons Wikimedia* [online]. [cit. 21.8.2013]. Dostupný na WWW: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e1/Pretty_mousse_dessert_by_Osamu_Uchida.jpg/400px-Pretty_mousse_dessert_by_Osamu_Uchida.jpg

Str. 60 – ¹ GANDYDANCER. *Commons Wikimedia* [online]. [cit. 21.8.2013]. Dostupný na WWW: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/0c/Cheese_tray_garnished_with_red_pepper_rings_and_chicory.jpg/800px-Cheese_tray_garnished_with_red_pepper_rings_and_chicory.jpg

¹ AMOUSEONTHETABLE. *Commons Wikimedia* [online]. [cit. 21.8.2013]. Dostupný na WWW:

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c7/Centrotavola-pinzimonio_VisualFood.jpg/427px-Centrotavola-pinzimonio_VisualFood.jpg

¹ TOMAXONP. *Commons Wikimedia* [online]. [cit. 21.8.2013]. Dostupný na WWW: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/5b/Sandia_mukimono.jpg/514px-Sandia_mukimono.jpg

¹ TORSTEN SEILER. *Commons Wikimedia* [online]. [cit. 21.8.2013]. Dostupný na WWW:

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/d3/Bufferet_Germany.jpg/800px-Bufferet_Germany.jpg

Str. 61 – ¹ STEVE FE-CAMERON. *Commons Wikimedia* [online]. [cit. 21.8.2013]. Dostupný na WWW: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a1/SFEC_EGYPT_GENFILE_2006-002.JPG/400px-SFEC_EGYPT_GENFILE_2006-002.JPG

¹ JÍDLO!. *Commons Wikimedia* [online]. [cit. 21.8.2013]. Dostupný na WWW: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/ea/Christmas_buffet.jpg/800px-Christmas_buffet.jpg

Str.64 – ¹ VISITOR7. Commons Wikimedia [online]. [cit. 19.8.2013]. Dostupný na WWW:
[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/6a/Restaurant_Kitchen.jpg/
750px-Restaurant_Kitchen.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/6a/Restaurant_Kitchen.jpg/750px-Restaurant_Kitchen.jpg)

¹ EAHJOSEPH. Commons Wikimedia [online]. [cit. 19.8.2013]. Dostupný na WWW:
[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/25/HK_Sai_Ying_Pun_Lin_Heung_Kui_restaurant_cleaning_lady_n_kitchen_Aug-2012.JPG/800px-
HK_Sai_Ying_Pun_Lin_Heung_Kui_restaurant_cleaning_lady_n_kitchen_Aug-
2012.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/25/HK_Sai_Ying_Pun_Lin_Heung_Kui_restaurant_cleaning_lady_n_kitchen_Aug-2012.JPG/800px-HK_Sai_Ying_Pun_Lin_Heung_Kui_restaurant_cleaning_lady_n_kitchen_Aug-2012.JPG)

Str. 68 – MIRISHALYOVA. <http://cs.wikipedia.org> [online]. [cit. 27.9.2013]. Dostupný na
WWW:

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:%D0%A4%D0%BE%D1%82%D0%BE_%D0%
BF%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5
%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B0.jpg](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:%D0%A4%D0%BE%D1%82%D0%BE_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B0.jpg)

